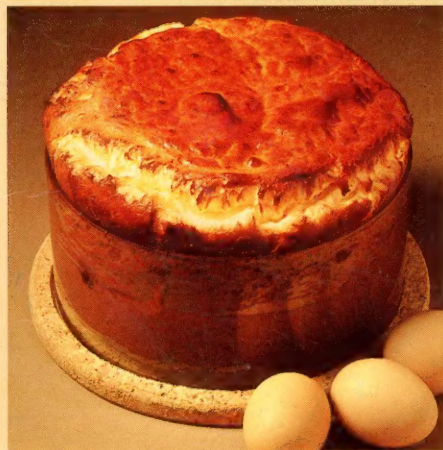


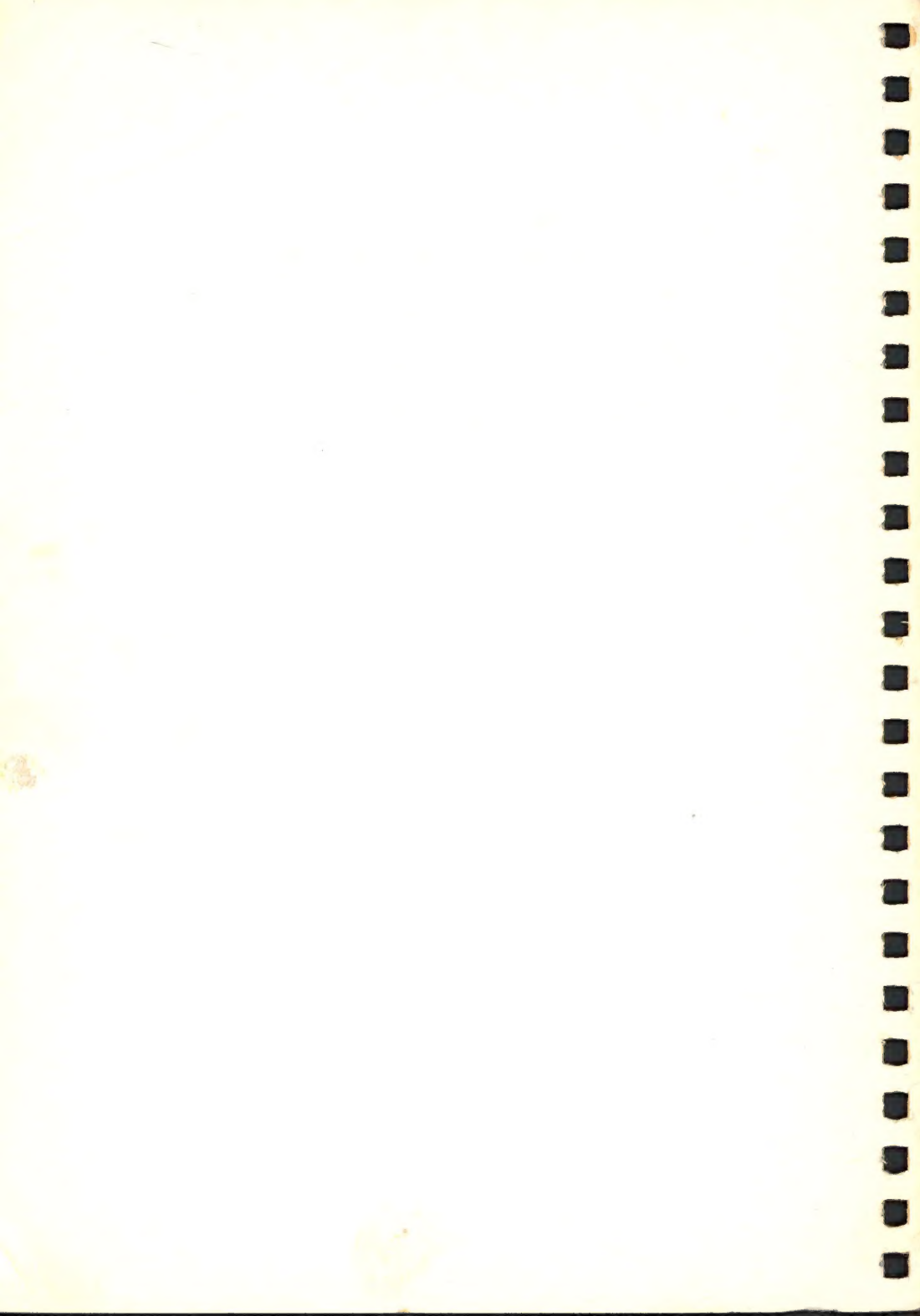
BETTY BOSSIS

# GRATINS

EINTÖPFE SOUFFLES  
AUFLÄUFE



Betty  
Bossi



BETTY BOSSIS

# GRATINS

EINTÖPFE SOUFFLES

# AUFLÄUFE

120 pikante, süsse, einfache, raffinierte, schnelle,  
originelle, traditionelle, leichte, währschafte  
und vielseitige Rezepte  
Die wichtigsten Zubereitungsarten Schritt für Schritt  
Die wichtigsten Kochtips von A bis Z

Herausgegeben von Betty Bossi  
Postfach, 8031 Zürich

3. Auflage 1982  
Copyright und Bezugsquelle:  
Verlag Betty Bossi AG, Postfach, 8031 Zürich

Foto: Liselotte Straub  
Styling: Irène Meier  
Druck: E. Löpfel-Benz AG, Rorschach



Liebe Leserin, lieber Leser,

**M**IT DIESEM BUCH voller Köstlichkeiten legen wir Ihnen ein einzigartiges Kochbuch vor. Denn bis heute gibt es kein anderes Buch, in dem diese ganz besondere Art von Rezepten vereint zu finden ist: Rezepte für Gratins, Aufläufe, Soufflés und Eintöpfe. Die meisten von ihnen ergeben ganze Gerichte, Eintöpfe im weitesten Sinn. Sie haben etwas ganz Besonderes an sich, man könnte es mit familiär, gemütlich, nostalgisch umschreiben. Und was sie ebenso auszeichnet: die kreative Vorbereitung sowie das Backen mit den verführerischen Düften in der Küche.

Unsere Ofengerichte sind nicht neu. Schon unsere Grossmütter und Mütter kannten Zwetschgenaufläufe, Apfelcharlotten, Nudelgratins und andere «Bestseller» mehr aus dem Backofen. In jüngster Zeit sind diese Gerichte sogar bei den ganz grossen Küchenchefs wieder im Repertoire zu finden. Am besten passen unsere Rezepte für die Gratins, Aufläufe, Soufflés und Eintöpfe jedoch an den Familien- und Gästetisch zu Hause. Einmal vorbereitet und im Ofen, muss man sich kaum mehr um diese Gerichte kümmern, der Erfolg liegt – sozusagen – im Ofen!

Die Krönung dieses Buches sind bestimmt die Soufflés, gehören sie doch zur hohen Schule des Kochens. Deshalb haben sie auch unsere besondere Aufmerksamkeit und Sorgfalt genossen, weil wir Ihnen mit diesen Rezepten ganz besonders Sicherheit und Vertrauen in Ihre Kochkünste geben möchten. Dass erst die Übung den Meister macht, haben auch wir erfahren. Sie können jetzt von unseren reichhaltigen Erfahrungen profitieren, in jedem der vier Kapitel dieses praktischen Buches, durch besonders genaue Rezepte, spezielle Hinweise und Tips.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Ausprobieren und schöne Stunden beim Geniessen dieser Ofenspezialitäten.

*Herzlich*

*Ihre*

*Betty Bossi*

# Inhalt

Vorwort .....	3
Was koche ich heute? .....	5
Gratins – Rezeptverzeichnis .....	10
Wissenswertes über Gratins .....	12
Wie ein Gratin entsteht .....	14
Die weisse Sauce und ihre Verwandten .....	16
Aufläufe – Rezeptverzeichnis .....	62
Wissenswertes über Aufläufe .....	64
Wie ein Auflauf entsteht .....	66
Soufflés – Rezeptverzeichnis .....	104
Die Kunst der Souffl�zubereitung ....	106
Wie ein Soufflé entsteht .....	108
Tips und Tricks rund um die Soufflés .	110
Eintöpfe – Rezeptverzeichnis .....	130
Die wichtigsten Kochtips von A bis Z	159
Alphabetisches Rezeptverzeichnis ....	163
Weitere erfolgreiche Betty Bossi Kochbücher .....	168
2 Bestellkarten .....	171

## Fotos Titelfeld:

oben links:	Gratin dauphinois .....	42
oben rechts:	Irish Stew .....	136
unten links:	Klassisches Käsesoufflé	108
unten rechts:	Maisauflauf nach Pfarrfrauenart ....	71

# Was koche ich heute?

## Ein hilfreiches Spezialinhaltsverzeichnis

Wir haben jedes Rezept nach seinen besonderen Eigenschaften in verschiedene Kategorien eingeteilt. Dies soll die Übersicht und die Qual der Wahl bei der Menüplanung erleichtern. Selbstverständlich ist unsere Einteilung aber nur eine Anregung; fast jedes Rezept ist vielseitig anwendbar.

### **Ideal für die Verwendung von Resten**

*Müssen Resten immer nach Resten schmecken? Unsere Vorschläge werden Sie vom Gegenteil überzeugen.*

#### Pikant

Eiergratin au jambon .....	32
Gemüsegratin .....	14
Gratin al Vialone .....	46
Güggelisoufflé .....	111
Hackfleischauflauf «Ändsmonet» .....	95
Käse-Nudelgratin Pollino .....	50
Marmite campagnarde .....	22
Nudel-Lebergratin .....	49
Ofenguck .....	101
Polentagratin .....	18
Raclettegratin .....	45
Rindfleischtopf aux nouilles .....	132
Schinkenauflauf rustico .....	94
Siedfleischgratin .....	21
Vaters Hörnliauflauf .....	98

#### Süss

Brombeerauflauf .....	72
Kirschenauflauf Carolina .....	82
Schneewittliauflauf .....	80
Zwetschgenauflauf .....	75

### **Auch als Vorspeise geeignet**

*Viele Gerichte eignen sich durch einfaches Halbieren der Zutaten als Vorspeise.*

Broccoligratin .....	34
Cannelloni al magro .....	52
Champignonssoufflé .....	113
Currytopf .....	140
Eiergratin au jambon .....	32
Erbislsoufflé Antoinette .....	117

Fenchel al forno .....	38
Fischfilets Don Juan .....	28
Fischgratin à la mode .....	26
Fischgratin surprise und Varianten .....	24
Fischsoufflé maritime .....	121
Gefüllte Zwiebeln au four .....	31
Gratin al Vialone .....	46
Gratin de fruits de mer .....	30
Güggelisoufflé .....	111
Haselnuss-Lauchsoufflé .....	114
Hühnerleber-Pilzsoufflé .....	112
Klassisches Käsesoufflé .....	108
Kohlräbiauflauf .....	90
Quarkauflauf mit Schinken .....	102
Risotto Pablo .....	145
Schinkenauflauf rustico .....	94
Soufflé souvenir provençal .....	120
Spinat-Schinkensoufflé .....	118
Thongratin .....	21

### **Für Vegetarier**

*Für sie gibt es in diesem Buch viel mehr pikante Rezepte als auf den ersten Blick ersichtlich. Denn oft geht es nur darum, z.B. die Speckwürfeli oder den Schinken wegzulassen.*

Auberginenauflauf .....	88
Cannelloni al magro .....	52
Erbislsoufflé Antoinette .....	117
Fenchel al forno .....	38
Gefüllte Zwiebeln au four .....	31
Gemüseeeintopf Citronelle .....	156
Gemüseeeintopf Maharadscha .....	154
Gemüsegratin .....	14
Gourmetgratin Filippo .....	48
Gratin riche .....	44



Gratin dauphinois und Varianten	42
Griessauflauf Château de Gruyère	94
Haselnuss-Lauchsoufflé	114
Kanadisches Linsengericht	152
Käseauflauf moitié-moitié	92
Kartoffelaufbau Berner Art	102
Klassisches Käsesoufflé	108
Kohlräblauf	90
Maisauflauf mit Champignons	99
Nudelaufbau de luxe	96
Polentagratin	18
Rüeblioufflé	116
Soufflé souvenir provençal	120
Spinatgratin	41
Tomatenaufbau	89
Vaters Hörnlauflauf	98
Vegetarischer Lauchentopf	157
Wirzgratin englische Art	36
Zucchetti alla panna	86

### Zum Vorbereiten

Die einen Gerichte können fixfertig  
vorbereitet werden, bei andern muss am  
Schluss noch der Eischnee beigefügt werden.

#### Pikant

Auberginenaufbau	88
Auberginen-Zucchettigratin	39
Bollito misto	148
Brüsseler Gratin	35
Fischfilets Don Juan	28
Fischgratin Sainte Marie	29
Fischgratin surprise und Varianten	24
Gourmetgratin Filippo	48
Griessauflauf Château de Gruyère	94
Hackfleischauflauf «Ändsmonet»	95
Jugoslawischer Lammeintopf	137
Käse-Nudelgratin Pollino	50
Lasagne alla mortadella	51
Lauchgratin Mireille	38
Maisauflauf mit Champignons	99
Marmite campagnarde	22
Neptuns Fischtopf	158
Nudelaufbau de luxe	96
Nudel-Lebergratin	49
Polentagratin	18
Pouleteintopf amerikanische Art	142
Pouletgratin du Pays d'Auge	17

Provenzalischer Zucchettigratin	40
Raclettegratin	45
Rindfleischtopf aux nouilles	132
Sauerkrautauflauf Siebenbürgen	100
Schinkengratin à la paysanne	20
Siedfleischgratin	21
Tomatenaufbau	89
Wirzgratin englische Art	36

#### Süss

Apfelcharlotte	76
Brotauflauf englische Art	84
Griessauflauf Isabelle	70
Hirseauflauf Gloria	68
Maisauflauf nach Pfarrfrauenart	71
Mandel-Pfirsiche au gratin	56
Meringuierter Kirschen-Apfelaufbau	79

### Währschaft

Nicht immer hat man Lust nach Leichtem –  
es darf ruhig auch einmal etwas mehr dran  
sein!

#### Pikant

Cassoulet	134
Chilieintopf	140
Gulaschtopf	150
Hirtentopf	151
Hühnerpilaw Debrecen	144
Irish Stew	136
Jugoslawischer Lammeintopf	137
Käseauflauf moitié-moitié	92
Käse-Nudelgratin Pollino	50
Kartoffelaufbau Berner Art	102
Lauchgratin Mireille	38
Marmite campagnarde	22
Ofenguck	101
Polentagratin	18
Polnischer Eintopf	133
Ramequin délice	91
Rindfleischtopf Barbara	131
Sauerkrautauflauf Siebenbürgen	100
Schäfertopf	145
Sieben-Lagen-Schmortopf	141
Soufflé souvenir provençal	120
Tomatenaufbau	89
Vaters Hörnlauflauf	98

<i>Süss</i>	
Hirseauflauf Gloria .....	68
Kirschenuauflauf Carolina .....	82
Schneewittliauflauf .....	80
Zwetschgenuauflauf .....	75

### **Raffiniert**

*Mit diesen Rezepten werden Sie auch bei verwöhnten Essern grosse Erfolge verbuchen.*

#### Pikant

Champignonssoufflé .....	113
Currytopf .....	140
Eiergratin au jambon .....	32
Erbisoufflé Antoinette .....	117
Fischgratin à la mode .....	26
Fischgratin surprise und Varianten ...	24
Fischsoufflé maritime .....	121
Gefüllte Zwiebeln au four .....	31
Gemüsegratin .....	14
Gourmetgratin Filippo .....	48
Gratin al Vialone .....	46
Gratin dauphinois und Varianten ....	42
Gratin de fruits de mer .....	30
Gratin riche .....	44
Hühnerleber-Pilzsoufflé .....	112
Kanincheneintopf aux marrons .....	138
Kohlräbliauf .....	90
Kutteltopf Sophia .....	149
Nudelauf .....	96
Pouleteintopf amerikanische Art .....	142
Pouletgratin du Pays d'Auge .....	17
Rüebisoufflé .....	116
Soja-Poulettopf .....	155
Soufflé souvenir provençal .....	120
Spanischer Eintopf .....	146
Spinat-Schinkensoufflé .....	118
Thongratin .....	21

#### Süss

Apfelgratin à la normande .....	60
Aprikosengratin au miel .....	60
Birnen-Schoggigratin .....	58
Birnenoufflé Williamine .....	127
Feigengratin Sevilla .....	54
Kiwigratin .....	54
Luftiger Haselnussauflauf .....	84
Mandel-Pfirsiche au gratin .....	56
Mandelsoufflé mit Erdbeeren .....	122

Orangengratin .....	59
Reisauf .....	66
Soufflé Grand Marnier .....	125

### **Beilage zu Fleisch**

*Die ideale Ergänzung zu Ihrem Braten oder zu kurz gebratenem oder grilliertem Fleisch.*

#### Pikant

Broccoligratin .....	34
Fenchel al forno .....	38
Gefüllte Zwiebeln au four .....	31
Gemüsegratin .....	14
Gourmetgratin Filippo .....	48
Gratin dauphinois und Varianten ....	42
Gratin riche .....	44
Griessauflauf Château de Gruyère ...	94
Kartoffelauf Berner Art .....	102
Lauchgratin Mireille .....	38
Provenzalischer Zucchettigratin ....	40
Rüebisoufflé .....	116
Wirzgratin englische Art .....	36
Zucchini alla panna .....	86

### **Speziell als Nachtessen geeignet**

*Für alle jene, die nicht immer Café complet mögen, oder auch, wenn Kinder am Tisch sind.*

#### Pikant

Auberginenauf .....	88
Champignonssoufflé .....	113
Currytopf .....	140
Eiergratin au jambon .....	32
Griessauflauf Château de Gruyère ...	94
Güggelisoufflé .....	111
Haselnuss-Lauchoufflé .....	114
Hühnerleber-Pilzsoufflé .....	112
Lasagne alla mortadella .....	51
Nudel-Leberggratin .....	49
Raclettegratin .....	45
Risotto Pablo .....	145
Schinkengratin à la paysanne .....	20
Siedfleischgratin .....	21
Soufflé souvenir provençal .....	120
Spinat-Schinkensoufflé .....	118



Spinatgratin .....	41	Rhabarberauflauf .....	74
Tomatenaufauf .....	89	Schokoladensoufflé .....	128
Vaters Hörnliaufauf .....	98	Soufflé à l'orange .....	122
Zucchini alla panna .....	86	Soufflé aux pommes .....	126
<i>Süss</i>		Soufflé Grand Marnier .....	125
Apfelaufaufli Tante Alice .....	78	Vanillesoufflé .....	128
Apfelcharlotte .....	76	Zitronensoufflé .....	128
Brombeeraufauf .....	72	Zwetschgenaufauf .....	75
Brotaufauf englische Art .....	84		
Früchteaufauf mit Quark .....	83		
Griessaufauf Isabelle .....	70		
Hirseaufauf Gloria .....	68		
Kirschenaufauf Carolina .....	82		
Luftiger Haselnussaufauf .....	84		
Maisaufauf nach Pfarrfrauenart .....	71		
Meringuierter Kirschen-Apfelaufauf .....	79		
Reislaufauf Alibaba .....	66		
Rhabarberaufauf .....	74		
Schneewittliaufauf .....	80		
Soufflé aux pommes .....	126		
Zwetschgenaufauf .....	75		

## Auch als Dessert geeignet

*Hier scheiden sich die Geister:*

*Was für die einen ein kleines Nachtessen,  
ist für andere ein Dessert.*

## *Süss*

Apfelaufaufli Tante Alice .....	78
Apfelcharlotte .....	76
Apfelgratin à la normande .....	60
Apfel-Mandelgratin .....	55
Aprikosengratin au miel .....	60
Birnen-Schoggigratin .....	58
Birnen-soufflé Williamine .....	127
Brombeeraufauf .....	72
Brotaufauf englische Art .....	84
Caramelsoufflé .....	124
Feigengratin Sevilla .....	54
Früchteaufauf mit Quark .....	83
Früchtesoufflé .....	128
Kaffeesoufflé .....	128
Kiwigratin .....	54
Luftiger Haselnussaufauf .....	84
Mandel-Pfirsiche au gratin .....	56
Mandelsoufflé mit Erdbeeren .....	122
Orangengratin .....	59

*Alle Rezepte in diesem Buch sind  
für 4 Personen berechnet.*

### **Apropos Produktenennung**

Betty Bossi ist in ständigem Kontakt mit führenden Fabrikanten von Markenprodukten aus der Lebensmittel- und Haushalt-Branche. Die mit den Produkten gemachten Erfahrungen geben wir einerseits der Industrie, andererseits in unseren Publikationen an Sie weiter. Wir haben die Rezepte mit den im Buch namentlich erwähnten Lebensmitteln und Zusatzprodukten mit den besten Resultaten ausprobiert.

Unsere Empfehlungen sollen begleitend sein für ein gutes Gelingen, sind aber nicht Voraussetzung dafür.

### **Quellennachweis**

Ein grosser Teil der im Buch abgebildeten und im Fachhandel erhältlichen Formen wurden uns freundlicherweise von folgenden Firmen zur Verfügung gestellt:

Porzellanfabrik Langenthal AG  
Sibler AG, Zürich  
Ditting, Zürich

# Gratins

## Vielseitige Überraschungen aus dem Ofen

### Pikante Gratins

#### **Fleisch**

*Marmite campagnarde* (S. 22)  
*Pouletgratin du Pays d'Auge* (S. 17)  
*Schinkengratin à la paysanne* (S. 20)  
*Siedfleischgratin* (S. 21)

#### **Fisch**

*Fischfilets Don Juan* (S. 28)  
*Fischgratin à la mode* (S. 26)  
*Fischgratin Sainte Marie* (S. 29)  
*Fischgratin surprise + Saucenvarianten*  
(S. 24)  
*Gratin de fruits de mer* (S. 30)  
*Thongratin* (S. 21)

#### **Gemüse**

*Auberginen-Zucchettigratin* (S. 39)  
*Broccoligratin* (S. 34)  
*Brüsseler Gratin* (S. 35)  
*Fenchel al forno* (S. 38)  
*Gefüllte Zwiebeln au four* (S. 31)  
*Gemüsegratin* (S. 14)  
*Lauchgratin Mireille* (S. 38)  
*Provenzalischer Zucchettigratin* (S. 40)

#### *Spinatgratin* (S. 41)

*Wirzgratin englische Art* (S. 36)

#### **Kartoffelgerichte**

*Gratin boulangère* (S. 42)  
*Gratin dauphinois* (S. 42)  
*Gratin riche* (S. 44)  
*Gratin savoyard* (S. 42)  
*Raclettegratin* (S. 45)

#### **Teigwaren**

*Cannelloni al magro* (S. 52)  
*Lasagne alla mortadella* (S. 51)  
*Käse-Nudelgratin Pollino* (S. 50)  
*Nudel-Lebergratin* (S. 49)

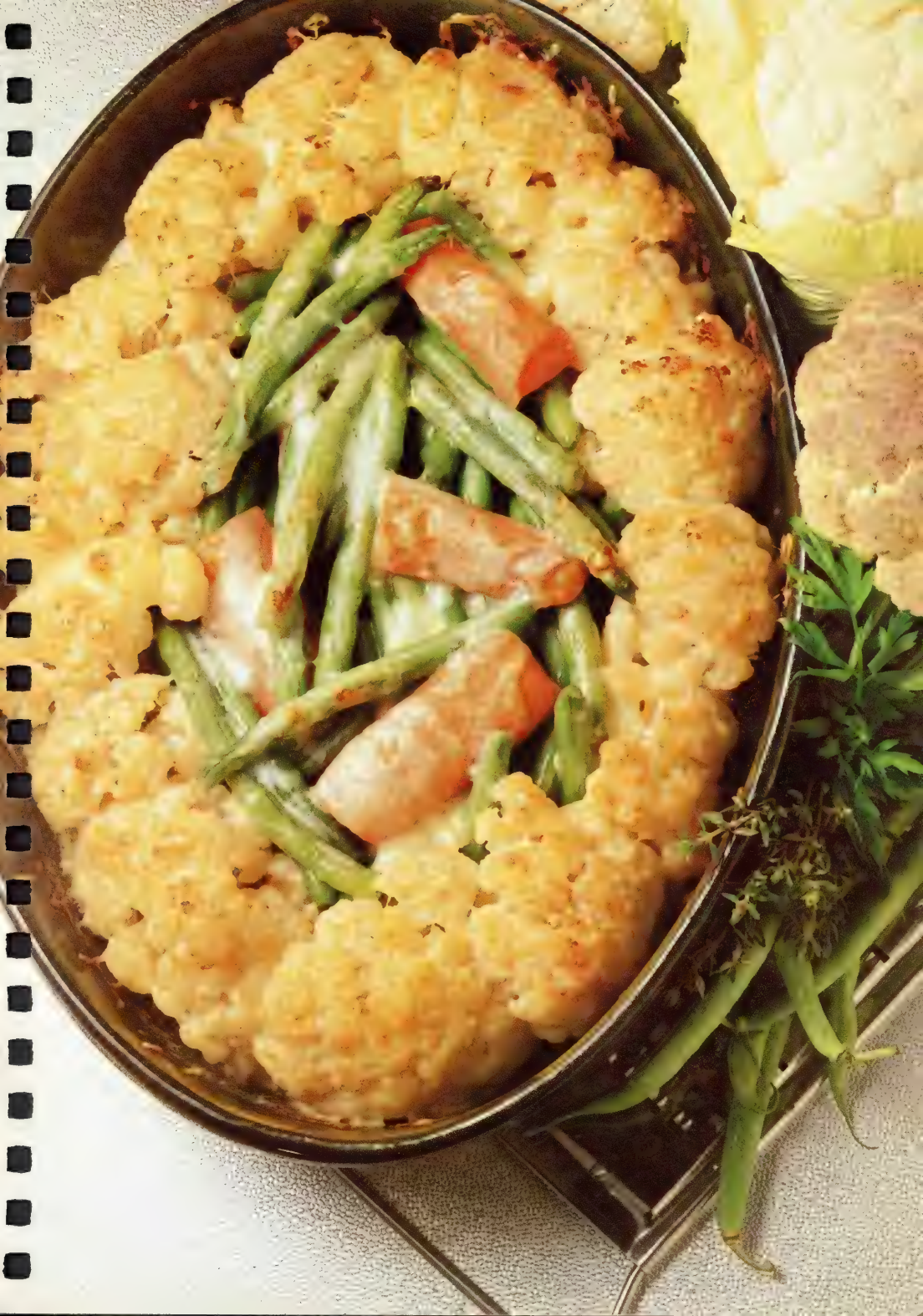
#### **Diverses**

*Eiergratin au jambon* (S. 32)  
*Gourmetgratin Filippo* (S. 48)  
*Gratin al Vialone* (S. 46)  
*Polentagratin* (S. 18)

### Süsse Gratins

*Apfelgratin à la normande* (S. 60)  
*Apfel-Mandelgratin* (S. 55)  
*Aprikosengratin au miel* (S. 60)  
*Birnen-Schoggigratin* (S. 58)  
*Feigengratin Sevilla* (S. 54)  
*Kiwigratin* (S. 54)  
*Mandel-Pfirsiche au gratin* (S. 56)  
*Orangengratin* (S. 59)

Gemüsegratin ►





# Wissenswertes über Gratins

**G**ratins sind überaus vielseitige Gerichte: Sie eignen sich sowohl als Vorspeisen, Hauptmahlzeiten oder Beilagen, und sogar Resten werden auf diese Weise zu ganz neuen Gerichten. Die Grundzubereitung eines Gratins ist immer ungefähr die gleiche, und auch die Sauce, die dazu verwendet wird, bietet keine Probleme, wenn Sie unsere Anleitung befolgen. Gerade Gratins sind selbst für ungeübtere Köche einfach zu variieren, so dass sie schnell einmal mit einer eigenen Kreation aufwarten können.

## Die Gratinform

Zum Gratinieren eignet sich jede nicht zu tiefe, ofenfeste Form. Die ideale Gratinform ist jedoch flach und eher weit, damit eine grossflächige Kruste entstehen kann.

## Was wird gratiniert?

Gratinieren bedeutet überbacken. Was gratiniert wird, ist deshalb bereits gekocht oder zumindest vorgekocht. Ein Gratin bleibt nur kurze Zeit im Ofen, jedoch bei relativ grosser Hitze, da sein Inhalt nur noch heiss und von einer Kruste bedeckt werden muss. Eine Ausnahme bildet der französische Kartoffelgratin, der mit rohen Kartoffeln zubereitet wird und deshalb auch länger im Ofen bleiben muss.

Ideal zum Gratinieren sind die meisten Gemüse, Teigwaren und Fische, aber auch Früchte, aus denen eine neue, spezielle Art von Desserts entsteht.

## Was dem Gratin die schöne Kruste gibt

Am schnellsten geht es bei pikanten Gratins, wenn geriebener Käse und Margarineflöckli über das Gericht verteilt werden. Reichhaltiger wird der Gratin, wenn er mit einer weissen Sauce bedeckt wird, die ebenfalls noch mit Käse und/oder Margarineflöckli belegt werden kann. (Siehe auch

«Die weisse Sauce und ihre Verwandten», Seite 16).

Bei den süssen Gratins wird zum Überbacken meistens eine luftige Ei-Zucker-Masse verwendet.

## Gratinieren

Gratins werden – je nach Formenhöhe und Backofen – immer in oder über der Mitte in den vorgeheizten Ofen eingeschoben.

Ein vorbereiteter und vollständig ausgekühlter Gratin (aus dem Kühlschrank) kann auch in den kalten Ofen gestellt werden. In diesem Falle verlängert sich jedoch die Gratinierzeit, und es empfiehlt sich, den Gratin zuerst mit einer Alufolie abzudecken, damit er nicht austrocknet. Werden vorgekochte Zutaten noch sehr heiss in die Form gefüllt und mit einer ebenfalls heissen Sauce bedeckt, kann das Gericht auch unter dem vorgeheizten Backofengrill ganz kurz überbacken werden.

Alle Gratinierzeiten in diesem Buch sind für Gerichte berechnet, die lauwarm oder kalt in den vorgeheizten Ofen geschoben werden.

## Was kann vorbereitet werden?

Will man einen Gemüsegratin vorbereiten, empfiehlt es sich, das vorgekochte Gemüse rasch abzukühlen und den vorbereiteten Gratin bis zur Verwendung im Kühlschrank aufzubewahren, damit der Nährstoffverlust möglichst klein gehalten werden kann.

Süsse Gratins können zum Teil vorbereitet werden. Die Zucker-Ei-Masse darf jedoch erst unmittelbar vor dem Überbacken beigelegt werden.

Fertig vorbereitete Gratins können auch tiefgekühlt werden. Entweder werden diese Gratins jedoch ohne weisse Sauce eingefroren, oder es wird ein Fertigprodukt (z.B. von Maggi) aus dem Beutel, dem Glas oder der Tube verwendet, da dieses beim Auftauen homogen bleibt. (Siehe auch «Die wichtigsten Kochtips von A bis Z», Seite 159).

*Gratinformen ►*





*Cover the base of the dish with tomato  
sauce. Sprinkle with some grated or melted cheese. Bake for 10  
minutes. Sprinkle with  
grated cheese and place in a moderate oven for 20 minutes.  
Bake until the grill is just before serving.*

# Fish Florentine

# Wie ein Gratin entsteht

## Gemüsegratin

### Gemüse

750 g verschiedene Gemüse, je nach Saison, z.B. Rübli, Bohnen, Blumenkohlröschen

wenig Salzwasser (nur bis zum Einsatz des Dampfkochtopfes)

### Weisse Sauce

2 Esslöffel Planta Margarine

3 Esslöffel Mehl

2½ dl Milch

1½ dl Gemüsekochwasser

Muskat, Pfeffer, Salz

### Zum Gratinieren

Sbrinz oder Parmesan, gerieben  
Margarineflöckli

### Gratinieren

15–20 Minuten in der Mitte des auf  
220 Grad vorgeheizten Ofens.

## Zubereitung Schritt für Schritt

1

Alles Gemüse wird nach Möglichkeit zusammen im Dampfkochtopf auf dem Einsatz knapp gar gekocht. Das Gemüse so zerkleinern, dass die Kochzeit für alles die gleiche ist. Den Blumenkohl (oder andere leicht verkochende Gemüse) in Alufolie packen, so zerfällt er weniger, und sein Geschmack überträgt sich nicht auf die anderen Gemüse.

2

Nach Beendigung der Kochzeit wird das Gemüse sofort herausgenommen, damit es nicht zu weich wird. In eine gefettete Gratinform füllen. Kochwasser für die Sauce zurückbehalten.

3

Für die weisse Sauce die Margarine in einer kleinen Pfanne schmelzen, Mehl zugeben und bei mittlerer Hitze kurz dünsten, das Mehl darf jedoch auf keinen Fall bräunlich werden.

4

Dann die ganze Flüssigkeit aufs Mal unter gutem Rühren mit dem Schwingbesen dazugießen, die Sauce aufkochen und bei reduzierter Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, würzen.

5

Die weisse Sauce über das Gemüse giessen und den geriebenen Käse darüberstreuen. Um eine besonders schöne Kruste zu erhalten, werden Margarineflöckli über den Gratin verteilt.

6

Der Gratin kann, vorbereitet und ausgekühlt, bis kurz vor dem Servieren im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wird er gleich nach der Zubereitung, also noch warm, in den Backofen geschoben, verkürzt sich die Gratinierzeit etwas. Gratins werden, je nach Formenhöhe, in oder über der Backofenmitte eingeschoben.





1



2



3



4



5



6

## Die weisse Sauce und ihre Verwandten

Für manche Hausfrauen und Hobbyköche gilt die weisse Sauce als schwierig in der Zubereitung. Wenn Sie jedoch nach den Anweisungen und Bildern auf S. 14/15 arbeiten, ist die Sauce einfach und schnell zubereitet. Wichtig ist, dass man nur bei mittlerer Hitze arbeitet, da das Mehl nicht bräunen darf. Damit bei der Zugabe von Flüssigkeit keine Knollen entstehen, muss mit dem Schwingbesen gut gerührt werden.

Mit Vorteil verwenden Sie eine Chromstahl- oder emailierte Pfanne, da mit dem Schwingbesen gearbeitet wird. In Aluminiumpfannen kann es vorkommen, dass die Sauce leicht gräulich wird, weil durch das intensive Rühren das relativ weiche Aluminium aufgekratzt wird, was zwar nicht den Geschmack aber das Aussehen beeinträchtigt.

Verwendet man für die Zubereitung der Sauce nur einen Teil Milch oder andere Flüssigkeiten, z.B. das Gemüsekochwasser, nennt man sie *weisse Sauce*. Wird sie ausschliesslich mit Milch zubereitet, heisst sie *Béchamelsauce*. Sie kann auch mit geriebenem Käse bereichert werden und wird dann zur *Sauce Mornay*.

Auch Rahm, Quark, Senf, Kräuter oder verklopftes Eigelb können der Sauce beigemischt werden. Bei der Zugabe von Ei darf sie jedoch nicht mehr kochen, sonst gerinnt sie. Für Gratins sollte die Sauce eher dünnflüssig sein, damit sie sich gut verteilen lässt. Zu dünn geratene Saucen lassen sich mit etwas angerührtem Maizena im Handumdrehen eindicken.

Die weisse Sauce kann im voraus zubereitet werden. Weil sie in erkaltetem Zustand jedoch dickflüssiger wird, muss sie vor Verwendung nochmals langsam erhitzt werden. Weisse Sauce gibt es auch als Fertigprodukt im Beutel, im Glas oder in der Tube.

# Pouletgratin du Pays d'Auge

---

1 Poulet (ca. 1 kg) oder tiefgekühlte Pouletteile	Poulet in Ragoutstücke zerlegen und häuten
1 Teelöffel Salz	
½ Teelöffel Streuwürze	
¼ Teelöffel Pfeffer	
½ Teelöffel Paprika	
½ Teelöffel Rosmarinpulver	mischen, Pouletteile damit würzen
1 Esslöffel Planta Margarine	in der Bratpfanne heiss werden lassen, Pouletteile rundum goldbraun anbraten
3 Esslöffel Calvados*	beifügen, etwas einkochen lassen
2 dl Hühnerbouillon, heiss	dazugiessen, Pouletteile zugedeckt 20 Minuten leise kochen lassen, dann mit der Sauce in eine gefettete Gratinform füllen
½ Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
400 g frische Champignons, gescheibelt	
½ Zitrone, Saft	beides mischen, damit die Pilze schön hell bleiben, beifügen und solange dämpfen, bis die Pilze zusammengefallen sind
½ Teelöffel Salz	
1 Messerspitze Pfeffer	
1 Messerspitze Thymian	würzen, die Champignons über die Pouletteile geben
100 g Greyerzer, gerieben	darüberstreuen
1 dl Rahm	dazugiessen.

**Gratinieren:** 10–15 Minuten in der Mitte des auf  
250 Grad vorgeheizten Ofens.

## Tip

- Tiefgekühlte Pouletteile müssen aufgetaut werden, damit sie sich häuten lassen.
- Dieser Gratin lässt sich auch mit frischen Pouletbrustfilets zubereiten, die Kochzeit beträgt dann etwa 15 Minuten.

**Wie servieren?** Dazu passen feine Nüdeli oder Wildreis.

\* Anstelle von Calvados Cognac oder Whisky verwenden, allerdings fällt dann die Bezeichnung «Pays d'Auge» (die Heimat des berühmtesten Calvados) weg.



# Polentagratin Foto ►

1 l Wasser oder Milchwasser

(½ Milch, ½ Wasser)

1 Teelöffel Salz

200 g groben Mais

1 Esslöffel Planta Margarine

300 g Gehacktes «Dreierlei»

1 Zwiebel, gehackt

50 g Speck, fein geschnitten

1½ dl Bouillon

Salz, Pfeffer

150 g Raclettekäse-Scheiben

50 g Speckwürfeli

aufkochen, Hitze reduzieren

einlaufen lassen und auf kleinem Feuer während ca. 20 Minuten zu einem feuchten Brei kochen, dann die Hälfte der Polenta in eine gefettete Gratinform füllen

in einer Bratpfanne heiss werden lassen

beifügen, anbraten

beifügen, kurz mitdämpfen

dazugiessen, alles ca. 15 Minuten köcheln

Sauce nachwürzen

die Hälfte des Käses über die Polenta verteilen, das Fleisch daraufgeben, mit der restlichen Polenta zudecken, den Raclettekäse darauflegen darüber verteilen.

**Gratinieren:** 15–20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

## Variante mit Béchamelsauce

2 Esslöffel Planta Margarine

3 Esslöffel Mehl

4 dl Milch

½ Teelöffel Salz

Pfeffer und Muskat, nach Belieben

1 Ei, verknüpft

50 g Parmesan, gerieben

Plantaflöckli

in einer Pfanne schmelzen

beigeben, kurz dünsten

aufs Mal dazugiessen und die Sauce unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren

würzen, Sauce ca. 5 Minuten köcheln, dann leicht auskühlen lassen

unter die Sauce rühren, über den Mais giessen

darüberstreuen.

**Gratinieren:** 20–25 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

**Wie servieren?** Mit gemischtem Salat.



# Schinkengratin à la paysanne

---

2 Tranchen Schinken

1 grosser Kopfsalat oder 2 Lattich,  
geviertelt

1 Esslöffel Margarine

beides in Streifen schneiden

in der Pfanne schmelzen, Schinken- und  
Salatstreifen kurz dämpfen

4 Esslöffel Greyerzer, gerieben

½ Teelöffel Salz

Pfeffer aus der Mühle

beifügen, mischen

8 Tranchen Schinken

Schinken-Saladmischung darauf verteilen,  
aufrollen, in eine gefettete Gratinform legen.

## Béchamelsauce

2 Esslöffel Planta Margarine

in einer Pfanne schmelzen

3 Esslöffel Mehl

beigeben, kurz dünsten

4 dl Milch

aufs Mal dazugiessen und unter ständigem  
Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann  
Hitze reduzieren

½ Teelöffel Salz

1 Messerspitze Muskat

würzen, Sauce ca. 5 Minuten köcheln, dann über  
die Schinkenrollen giessen

4 Esslöffel Greyerzer, gerieben

darüber verteilen.

**Gratinieren:** 15–20 Minuten in der Mitte des auf  
220 Grad vorgeheizten Ofens.

## Tip

Anstelle von Kopfsalat vorgekochten Chicorée mit dem Schinken umwickeln. Auch  
blanchierter Blattspinat eignet sich als Füllung.

**Wie servieren?** Mit im Ofen gebratenen halbierten Kartoffeln (zuvor kurz blanchieren).

## Siedfleischgratin

---

500–600 g gekochtes Siedfleisch*	in dünne Tranchen schneiden
1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Bratpfanne schmelzen
3 grosse Zwiebeln	in dünne Ringe schneiden, gut andämpfen, die Hälfte der Zwiebeln in eine gefettete Gratinform geben, das Fleisch darauf verteilen und mit den restlichen Zwiebeln bedecken
2 Beutel Tomatensauce	mit 4 dl Wasser nach Vorschrift zubereiten
1 dl Rotwein	unter die fertige Sauce rühren, etwas einkochen lassen, heiss über das Fleisch giessen
2–3 Esslöffel Paniermehl	
3 Esslöffel Sbrinz, gerieben	mischen, darüberstreuen
Plantaflöckli	darüber verteilen.
	<b>Gratinieren:</b> 15–20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

**Wie servieren?** Mit Geschwellten, im Ofen zubereiteten Bratkartoffeln oder Polenta.

\* Dieses Gericht eignet sich hervorragend für Resten von einem Pot-au-feu.

## Thongratin

---

1 Dose Thon (240 g)	Öl abgiessen, Thon zerpfücken, in eine gefettete Gratinform verteilen
1 Teelöffel Zwiebelsalz*	darüberstreuen.
<b>Sauce</b>	
3 Esslöffel Tomatenpüree	
¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer	
½ Teelöffel Provençal	
Kräutermischung von Butty	
1 dl Kondensmilch, ungesüßert	alles mit einem Schwingbesen gut vermischen, über den Thon giessen
50 g Oliven, gefüllt	halbieren, darüber verteilen.
	<b>Gratinieren:</b> 15–20 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

### Tip

Kondensmilch durch Kaffeerahm ersetzen.

**Wie servieren?** Als Vorspeise oder als Hauptmahlzeit mit Geschwellten .

\* Anstelle von Zwiebelsalz ½ Teelöffel Salz und 1 kleine, an der Bircherraffel geriebene Zwiebel verwenden.



## Marmite campagnarde Foto ►

2½ l kaltes Wasser  
400 g Rippli am Stück  
400 g mageren Speck am Stück  
200 g eingeweichte, grosse weisse  
Bohnen\*

Salz und Pfeffer

¼ Kabis

1 Sellerie, halbiert

3 Rüebli

1–2 Lauch, gebündelt

1 Zwiebel, besteckt

4 mittlere Kartoffeln, geschält

½ Pariserbrot, vom Vortag

2 Esslöffel Planta Margarine

1 Knoblauchzehe, gepresst

2–3 Esslöffel Greyerzer, gerieben

zusammen aufsetzen und während  
60–70 Minuten weichkochen, dann Fleisch  
herausnehmen

die Brühe abschmecken

evtl. mit Garn zusammenbinden

Gemüse in die leicht kochende Brühe zu den  
Bohnen geben und weichkochen (Lauch evtl.  
vorzeitig herausnehmen). Das Gemüse, die  
Bohnen und das in Tranchen geschnittene Fleisch  
in einer eher weiten, gefetteten Gratinform  
anrichten

in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden

mischen, Brotscheiben damit bestreichen, auf  
dem Gratin verteilen

darüberstreuen.

**Gratinieren:** 5–10 Minuten in der Mitte des auf  
250 Grad vorgeheizten Ofens.

### Tip

Dieses Gericht eignet sich ausgezeichnet für die Verwertung von Resten des Pot-au-feu.

**Wie servieren?** Der Gratin selbst braucht keine Beilage. Als Vorspeise können Sie jedoch einen gemischten Salat servieren.

\* Anstelle der sogenannten Soissonbohnen können auch kleine weisse Böhnli oder gelbe Sojabohnen verwendet werden. Alle Bohnensorten über Nacht in genügend kaltem Wasser einweichen.





# Fischgratin surprise

800 g Fischfilets, z.B. Sole, Dorsch,  
Flundern, Egli oder Felchen  
2–3 Esslöffel Zitronensaft

Filets beträufeln und ½ Stunde marinieren.

## Sud

1 Rüebli  
1 Stück Lauch  
1 Stück Sellerie  
1 dl Weisswein  
½ Teelöffel Salz  
Pfeffer aus der Mühle

klein schneiden, in eine weite Pfanne geben

beifügen, aufkochen, den Sud auf kleinem Feuer  
zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen

Fischfilets

zur Hälfte zusammenlegen, auf das Gemüse legen  
und zugedeckt 5–10 Minuten dämpfen, je nach  
Dicke der Fische. Dann Fischfilets sorgfältig in  
eine gefettete Gratinform schichten

Sud

absieben (Gemüse im Sieb auspressen), Sud auf 3  
Esslöffel einkochen lassen, in eine Tasse giessen.  
Eine der vier Saucen zubereiten, über die Fische  
verteilen.

**Gratinieren:** 10–15 Minuten in der Mitte des auf  
220 Grad vorgeheizten Ofens.

## Saucenvarianten

### Senfsauce

2 Esslöffel grobkörnigen Senf  
3 Esslöffel Fischsud  
½ Päckli Rahmquark (75 g)

zusammen verrühren

1 dl Rahm

beifügen, gut mischen, evtl. nachwürzen und über  
die Fische verteilen.

### Currysauce

1 Esslöffel Planta Margarine  
1 Zwiebel, fein geschnitten  
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten  
1 Esslöffel milden Curry  
1 Esslöffel Kokosflocken  
3 Esslöffel Erdnüsse, gehackt  
2 Tomaten, gewürfelt  
3 Esslöffel Fischsud  
1 dl Rahm  
Salz oder Streuwürze

in einer Pfanne schmelzen

beifügen, kurz andämpfen  
darüberstreuen

beifügen, alles kurz dämpfen

beifügen, heiss werden lassen  
evtl. nachwürzen, Sauce über die Fische verteilen.

### **Paprikasauce**

1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
1 Zwiebel, fein geschnitten	beigeben, kurz andämpfen
1 rote Peperoni	in Streifen schneiden, beifügen, zugedeckt 10 Minuten dämpfen
1 Teelöffel milden Paprika	darüberstreuen
3 Esslöffel Fischsud	
1 dl Rahm	dazugiessen, heiss werden lassen
Salz, Pfeffer	würzen, Sauce über die Fische giessen
2 Esslöffel Mandelsplitter	darüberstreuen.

### **Vermouth-Sauce**

1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
1 Stück Lauch, geschnitten	
50 g Champignons, geviertelt	beigeben, zugedeckt 10 Minuten dämpfen, Hitze erhöhen und Flüssigkeit in der offenen Pfanne einkochen lassen
3 Esslöffel Fischsud	
2 Esslöffel Vermouth (z.B. Noilly Prat)	beifügen, aufkochen
2 Teelöffel helles Maizena express	einstreuen, verrühren
1 dl Rahm	beifügen, Sauce über die Fische verteilen.

**Wie servieren?** Zu den Fischgratins passt am besten Trockenreis.

## Fischgratin à la mode *Foto ►*

800 g Fischfilettranchen, z.B. Colin,  
Baudroie, Haifisch oder Salm, ca.  
2½ cm dick geschnitten

Filets häuten, evtl. Gräte entfernen, in  
gleichmässige Würfel schneiden.

### Marinade

2 Esslöffel Weisswein  
1 Esslöffel Zitronensaft  
1 Esslöffel Dijonsenf

alles mischen, die Fischwürfel darin zugedeckt im  
Kühlschrank ca. 1 Stunde marinieren.

1 Teelöffel Salz

über den Fisch streuen, die Würfel zusammen mit  
der Marinade in einer weiten Pfanne zugedeckt  
ca. 10 Minuten dämpfen\*. Dann ohne Flüssigkeit  
in eine gefettete Gratinform füllen. Die  
Flüssigkeit auf 2 Esslöffel einkochen lassen, in  
einen Massbecher giessen

1 Esslöffel Planta Margarine

in der Pfanne schmelzen

1 Paket Erbsen (ca. 250 g), tiefgekühlt

noch gefroren beifügen und ca. 5 Minuten  
dämpfen

1 Bund Schnittlauch, sehr fein  
geschnitten

unter die Erbsen mischen, alles über die  
Fischwürfel verteilen

2 dl Doppelrahm oder Rahm

zur eingekochten Fischflüssigkeit geben, gut  
verrühren

1 Esslöffel trockener Vermouth  
(z.B. Noilly Prat)

wenig Salz oder Streuwürze

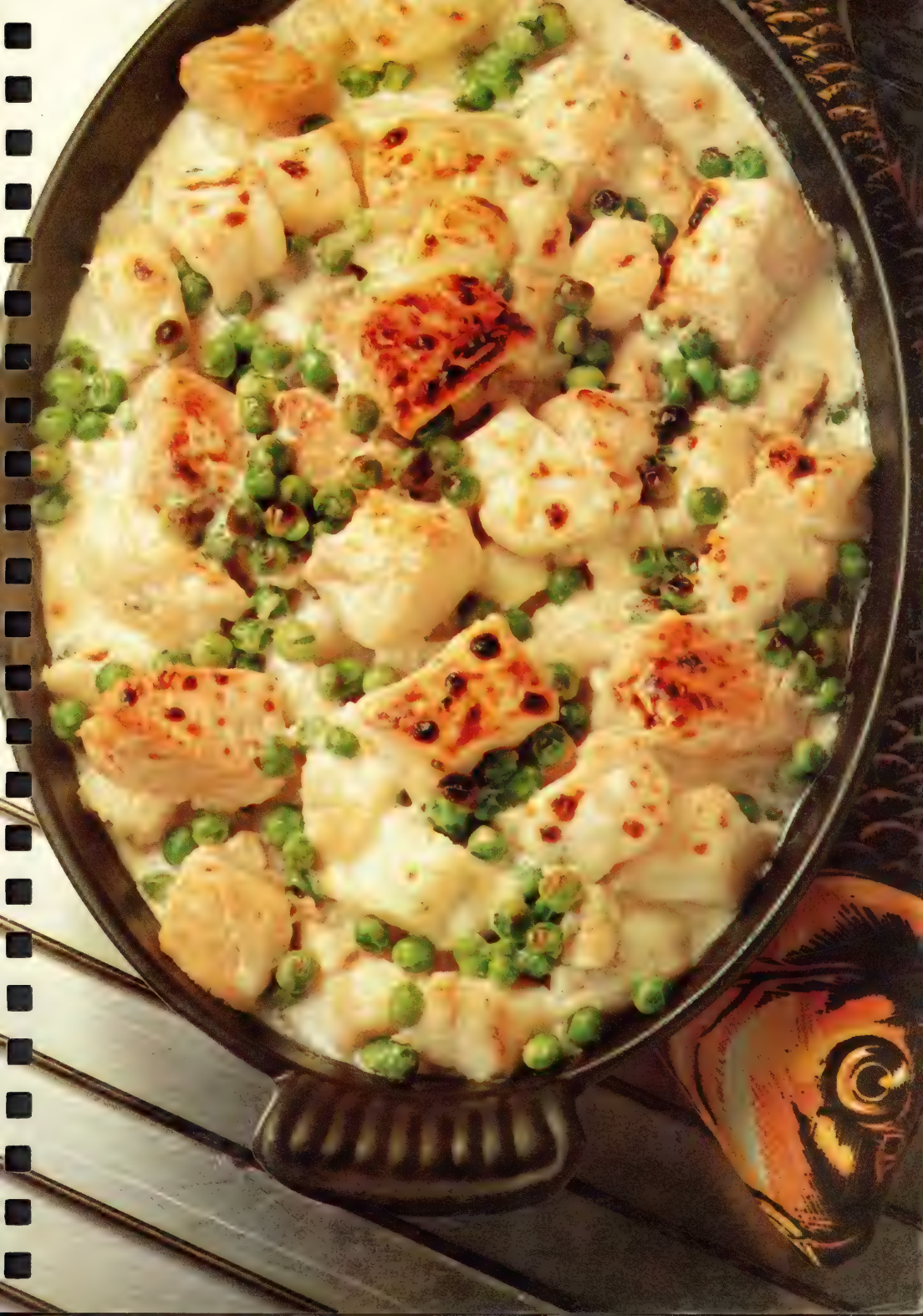
beifügen, die Sauce über den Fisch giessen.

**Gratinieren:** 10–15 Minuten auf der mittleren  
Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

**Wie servieren?** Mit Trockenreis, Wildreis oder kleinen, neuen Kartoffeln, im Dampf  
gekocht.

\* Fisch ist genügend gedämpft, wenn er heller geworden ist.





# Fischfilets Don Juan

---

600 g Fischfilets\*, z.B. Felchen, Egli  
oder Flundern

1 Teelöffel Salz

½ Teelöffel Streuwürze

¼ Teelöffel Pfeffer

ganz wenig Safran, nach Belieben

2 Esslöffel Mehl

2 Esslöffel Planta Margarine

mischen, die Fischfilets damit würzen

Fische sparsam im Mehl wenden, nicht  
aufeinanderlegen

in der Bratpfanne heiss werden lassen, Fischfilets  
beidseitig anbraten und schuppenartig in eine  
gefettete Gratinform schichten.

## Tomatensauce

1 Esslöffel Margarine

1 Zwiebel, gehackt

100 g Champignons, gescheibelt,  
frisch oder aus der Dose

½ dl Weisswein

1 Dose Pelati (500 g), abgetropft

2 Esslöffel Tomatenpüree

½ Teelöffel Salz

2 Messerspitzen Pfeffer

½ Teelöffel Streuwürze

¼ Teelöffel Zucker

½ Teelöffel Gusto misto von Butty

2 Esslöffel Margarine

4 Esslöffel Paniermehl

1 grosse Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Prise Salz

¼ Teelöffel Oregano

in der Pfanne schmelzen

andämpfen

dazugiesen, etwas einkochen lassen

beifügen

würzen, Sauce ca. 10 Minuten köcheln, dann über  
die Fischfilets verteilen

in der ausgewaschenen Bratpfanne flüssig werden  
lassen

alles mischen und solange rösten, bis das  
Paniermehl leicht Farbe angenommen hat, dann  
über die Tomatensauce streuen.

**Gratinieren:** 10–15 Minuten in der Mitte des auf  
220 Grad vorgeheizten Ofens.

**Wie servieren?** Mit Risotto, Trockenreis oder gemischtem Salat.

\* Es kann auch tiefgekühlter Fisch verwendet werden. Diesen nur antauen lassen, dann in Tranchen  
schneiden und sofort braten.

# Fischgratin Sainte Marie

600 g Dorsch-, Flundern- oder

Solefilets, frisch oder tiefgekühlt\*

1–2 Esslöffel Zitronensaft

½ Teelöffel Streuwürze

¼ Teelöffel Pfeffer

mischen, über die Fischfilets verteilen, ½ Stunde zugedeckt marinieren, dann die Filets ohne Flüssigkeit in eine gefettete Gratinform schichten

2–3 Esslöffel Weisswein

darübergeben

½ Teelöffel Salz

würzen

½ Teelöffel Planta Margarine

in einer Pfanne schmelzen

1 Zwiebel, fein gehackt

250 g Champignons, gescheibelt

4 Tomaten, geschält, entkernt,  
gewürfelt

2 Zucchini, gewürfelt

1 Zitrone, geschält, gewürfelt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Teelöffel Provençal

Kräutermischung von Butty

zusammen knapp weichdämpfen

¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

würzen, dann die Gemüsesauce über die Fische verteilen

2 Esslöffel frische Kräuter, z.B.

Basilikum, Thymian, Petersilie,

Majoran, Rosmarin, gehackt

3 Esslöffel Sbrinz, gerieben

mischen, darüberstreuen

Plantaflöckli

darüber verteilen.

**Gratinieren:** 20–25 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

## Tip

- Ein Beutel Sauce hollandaise zubereiten, nach 15 Minuten Gratinierzeit über den Fisch verteilen, Form eine Rille höher einschieben und nochmals ca. 10 Minuten überbacken.
- Auch Felchen oder Egli eignen sich für dieses Gericht.

**Wie servieren?** Dazu passen Trockenreis oder Salzkartoffeln sowie gemischter Salat.

\* Tiefgekühlten Fisch nur antauen lassen, in Tranchen schneiden und marinieren.

# Gratin de fruits de mer

1 kg Moules (Miesmuscheln)\*

1 kg Vongole

Muscheln unter fließendem Wasser gut waschen und abbürsten. Bereits offene Muscheln wegwerfen, sie sind nicht mehr frisch.

1,5 dl Wasser

1,5 dl trockenen Weisswein

1 Zwiebel, besteckt mit Lorbeerblatt  
und Nelke

in einer grossen Pfanne aufkochen

500 g Seewolf (Loup de mer) oder  
Seeteufel (Baudroie)

in den Sud legen, ca. 20 Minuten vor dem Siedepunkt ziehen lassen (nicht kochen), herausnehmen, in mittelgrosse Stücke schneiden. Dann Muscheln und Vongole im gleichen Sud kochen, bis die Muscheln sich von selbst öffnen. Nicht aufgegangene Muscheln wegwerfen. Muschelfleisch aus der Schale lösen, zusammen mit dem Fisch in eine gefettete Gratinform geben. Den Sud auf 2 dl einkochen lassen

2 dl Rahm

beifügen, Sauce nochmals ca. 10 Minuten einkochen lassen

1 Esslöffel Dijonsenf

Salz, Pfeffer

beigeben, abschmecken, die Sauce über Fisch und Muscheln verteilen

2 Esslöffel Planta Margarine

1 Esslöffel Paniermehl

darüber verteilen.

**Gratinieren:** 15–20 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

**Wie servieren?** Trockenreis oder Wildreis passt gut dazu.

\* Die bei uns erhältlichen Moules kommen aus Frankreich, Spanien oder Dänemark und sind dunkelblau. Die sogenannten Vongole kommen aus Italien, sind ziemlich klein (3 cm) und haben eine graue Schale.



## Gefüllte Zwiebeln au four

---

8 grosse Zwiebeln	schälen, oben am Stielansatz eine Scheibe wegschneiden
1 l Wasser	
1 Teelöffel Salz	die Zwiebeln ca. 10 Minuten kochen, Wasser abgiessen, die Zwiebeln kalt abspülen, grosszügig aushöhlen. Das Zwiebelfleisch hacken
1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
gehacktes Zwiebelfleisch	
50 g Reis, z.B. Vialone	
100 g Schinken, gehackt	
½ rote Peperoni, fein gewürfelt	
100 g Champignons, gehackt	beifügen, gut andämpfen
1 dl Weisswein	ablöschen
2 dl Hühnerbouillon	dazugiessen und alles zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 20 Minuten kochen, dann abdecken und die evtl. noch vorhandene Flüssigkeit vollständig einkochen lassen, Pfanne vom Feuer nehmen
100 g Mozzarellakäse, klein gewürfelt	
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten	mit der Masse vermischen
Salz, Pfeffer, Streuwürze	abschmecken, die Masse in die ausgehöhlten Zwiebeln einfüllen
wenig Salz und Pfeffer	auf den Boden einer gefetteten Gratinform streuen, die Zwiebeln darauf setzen.
	<b>Gratinieren:</b> ca. 10 Minuten auf der mittleren Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.
1 dl Weisswein	über die Zwiebeln träufeln und weitere 15–20 Minuten gratinieren
1–2 dl Doppelrahm	am Ende der Backzeit, wenn die Zwiebeln knusprig braun sind, in die Form giessen und ebenfalls leicht bräunen lassen.
<b>Wie servieren?</b> Diese Zwiebeln sind eine spezielle Vorspeise oder passen als Beilage zu grilliertem Fleisch oder Braten mit wenig Sauce.	

## Eiergratin au jambon Foto ►

100 g Schinkentranchen

½ kleiner Kopfsalat

beides in feine Streifen schneiden und in eine gefettete Gratinform füllen

3 Esslöffel Weisswein

darüberträufeln

1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten  
wenig Streuwürze

darüberstreuen

4–6 Eier

5–6 Minuten kochen, kalt abschrecken, schälen, halbieren und in der Gratinform verteilen

3 Esslöffel Parmesan

über die Eier streuen.

### **Béchamelsauce\***

2 Esslöffel Planta Margarine

in einer Pfanne schmelzen

3 Esslöffel Mehl

beigeben, kurz dünsten

4 dl Milch oder Milchwasser  
(½ Milch, ½ Wasser)

aufs Mal dazugießen und die Sauce unter ständigem Rühren aufkochen, dann Hitze reduzieren

½ Teelöffel Salz

1 Messerspitze Muskat

Pfeffer, Streuwürze nach Belieben

würzen, die Sauce ca. 5 Minuten köcheln lassen

4 Esslöffel Parmesan, gerieben

100 g Schinken, ganz fein gehackt

2 Esslöffel Weisswein, nach Belieben

1 Esslöffel Senf

unter die Sauce mischen, diese über die Eier giessen

Plantaflöckli

darüber verteilen.

**Gratinieren:** 15–20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

### **Tip**

Dieser Gratin eignet sich auch als ideale Restenverwertung von Ostereiern.

**Wie servieren?** Zusammen mit Trockenreis und einem gemischten Salat.

\* Sobald die weisse Sauce Milch enthält, nennt man sie Béchamelsauce (siehe auch Seite 16).



# Broccoligratin

---

750 g Broccoli

Stiele bis auf 10 cm zurückschneiden und kreuzweise tief einschneiden

1 mittlerer Blumenkohl

in Röschen teilen

½ l Wasser

1 Teelöffel Salz

aufkochen, Blumenkohl beigeben, nach 10 Minuten Broccoli beifügen, weitere 5 Minuten kochen, bis das Gemüse knapp weich ist, herausnehmen, gut abtropfen lassen, abwechselungsweise in eine gefettete Gratinform schichten

1½ Becher sauren Halbrahm (270 g)

1 dl Kaffeerahm

5 Esslöffel Sbrinz oder Greyerzer, gerieben

1 Esslöffel Maizena

½ Teelöffel Salz

Pfeffer und Streuwürze, nach Belieben

1 Messerspitze Muskat

alles mischen, die Sauce über das Gemüse giessen

2 Esslöffel Reibkäse

Plantaflöckli

darüber verteilen.

**Gratinieren:** 15–20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

## Tip

- Dieser Gratin kann mit allen Gemüsen zubereitet werden. Besonders raffinierte Kombinationen: Broccoli mit Spargel oder Broccoli mit Schwarzwurzeln.
- 2–3 gehackte Sardellenfilets mit 1 Esslöffel gehackter Petersilie vermischen und unter die Sauce rühren, oder vor dem Gratinieren 1–2 gekochte Eier hacken und über das Gemüse geben.

**Wie servieren?** Mit Reis, Kartoffeln oder Teigwaren und Salat ist dieser Gratin ein vollwertiges Mittagessen.



# Brüsseler Gratin

8 kleinere Chicorée	den Strunk keilförmig herauschneiden, dann der Länge nach halbieren
1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen und die Chicorée in die Pfanne legen
½ Teelöffel Streuwürze	
Pfeffer aus der Mühle	würzen
1 dl Wasser	dazugiessen, Chicorée zugedeckt auf mittlerem Feuer während 15–20 Minuten knapp weichdämpfen, herausnehmen, Flüssigkeit zurückbehalten, Gemüse etwas auskühlen lassen
8 dünne Tranchen Schinken	halbieren, den gedämpften Chicorée damit umwickeln und in eine gefettete Gratinform legen.
<b>Sauce</b>	
1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
2 Esslöffel Mehl	beigeben, kurz dünsten
Kochflüssigkeit, mit Milch auf 3 dl ergänzt	aufs Mal dazugiessen, und die Sauce unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
1 Messerspitze Muskat	
¼ Teelöffel Salz	würzen, die Sauce 5 Minuten köcheln lassen
evtl. 2–3 Esslöffel Rahm	die Sauce verfeinern und über die Chicorée verteilen
50 g Greyerzer, gerieben	
Plantaflöckli	darüber verteilen.
<b>Gratinieren:</b> 15–20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.	

## Tip

- Besonders würzig werden die Chicorée, wenn man sie mit geschnittenem Rauchschinken, z.B. Schwarzwaldschinken, umwickelt.
- Nach Belieben in Stengelchen geschnittenen Käse miteinrollen.
- Wenn es ganz schnell gehen soll, Fertigsauce aus dem Beutel verwenden, zur Zubereitung einen Teil der Kochflüssigkeit mitverwenden.

**Wie servieren?** Mit gemischtem Salat, je nach Saison.

## Wirzgratin englische Art *Foto ►*

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 1 mittelgrosser Wirz (ca. 600 g) | in Viertel schneiden, Strunk grosszügig wegschneiden, Blätter in nicht zu feine Streifen schneiden                                     |
| 1 Esslöffel Planta Margarine     | in einer Pfanne schmelzen, Wirzstreifen begeben  |
| ½ Teelöffel Zucker               | darüberstreuen   |
| 1 dl Wasser                      |  |
| 1 Esslöffel Sojasauce            | mischen, dazugiessen und zugedeckt ca. 10 Minuten auf kleinem Feuer nicht zu weich dämpfen, Flüssigkeit in einen Massbecher abgiessen. |

### Sauce

- |  |   |
|--|---|
| 2 Esslöffel Planta Margarine                                       | in einer Pfanne schmelzen   |
| 3 Esslöffel Mehl   | begeben, kurz dünsten   |
| Kochflüssigkeit, mit Wasser auf 2½ dl ergänzt                      | aufs Mal dazugiessen und die Sauce unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren                             |
| ½ Teelöffel Streuwürze   |   |
| Pfeffer aus der Mühle  | würzen, Sauce 5 Minuten köcheln, dann leicht auskühlen lassen   |
| 100 g Cheddarkäse*, grob gerieben oder in feine Würfel geschnitten | unter die Sauce mischen, die Hälfte der Sauce mit dem Wirz mischen, in eine gefettete Gratinform füllen, die restliche Sauce darübergiessen |
| 50 g Cheddarkäse, gerieben   | darüberstreuen.   |

**Gratinieren:** 15–20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

### Tip

- Zusätzlich gebratene Schinkenwürfeli oder Speckwürfeli beimischen.
- Kümmel ist ein Gewürz, das gut zu Wirz passt.
- Dieser Gratin kann auch mit Kabis zubereitet werden.

**Wie servieren?** Dieses Gericht passt zu Voressen oder Schüblig. Ohne Beilage ist es ein einfaches Mittagessen. In diesem Falle ein Früchtedessert einplanen.

\* Ist dieser würzige englische Käse nicht erhältlich, kann eine Mischung von 50 g geriebenem Sbrinz und 100 g grob geriebenem Greyerzer verwendet werden.



## Fenchel al forno

---

4–6 Fenchelknollen

der Länge nach halbieren, grosse Knollen in vier Teile schneiden

1 dl Wasser

¼ Teelöffel Salz

Fenchel im Dampfkochtopf auf dem Einsatz 5 – 6 Minuten kochen, dann in eine gefettete Gratinform geben, Kochwasser auf ca. 2 Esslöffel einkochen lassen

1 Esslöffel Planta Margarine

in einer Pfanne schmelzen

1 Zwiebel, fein gehackt

beigeben, kurz andämpfen

1–2 Tomaten

in Würfel schneiden, zugeben, nur heiss werden lassen, über die Fenchel verteilen

80 g Sbrinz, gerieben

3 Esslöffel Rahm

eingekochter Fenchelsud

Pfeffer aus der Mühle

¼ Teelöffel Gusto misto von Butty

mischen, über die Fenchel verteilen.

**Gratinieren:** 15–20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

**Wie servieren?** Als Beilage zu einem Braten.

## Lauchgratin Mireille

---

1 kg Lauch

wenig Salzwasser

den Lauch in 8–10 cm lange Stücke schneiden, im siedenden Salzwasser 10 Minuten kochen, dann gut abtropfen lassen, die Hälfte des Lauches in eine gefettete Gratinform schichten

200 g Schinkentranchen

in Streifen schneiden, ebenfalls die Hälfte über den Lauch verteilen

200 g Greyerzer, gerieben

die Hälfte darüberstreuen, dann den restlichen Lauch, Schinken und Käse einfüllen

1½ dl Rahm

¼ Teelöffel Streuwürze

wenig Pfeffer und Muskat

mischen, darübergiessen.

**Gratinieren:** 30–40 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

**Wie servieren?** Mit Salzkartoffeln oder Gschwellten.



# Auberginen-Zucchettigratin

3 Auberginen	
3 Zucchini (zusammen ca. 600–700 g)	in 2 cm dicke Scheiben schneiden
wenig Salzwasser	Gemüse während ca. 5 Minuten knapp weichkochen, gut abtropfen lassen
3 Tomaten	in Scheiben schneiden
1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Bratpfanne heiss werden lassen
500 g Gehacktes «Dreierlei»	beifügen, anbraten
½ Teelöffel italienische Kräutermischung	
½ Teelöffel Salz	
Pfeffer	würzen
1 Esslöffel Mehl	darüberstreuen, mit dem Fleisch vermischen
1 Zwiebel, gehackt	
2 Esslöffel Tomatenpüree	beifügen, mitdämpfen
1 dl Weisswein	ablöschen, etwas einkochen lassen
1 dl Bouillon	beifügen, alles ca. 10 Minuten köcheln.
<b>Béchamelsauce</b>	
1½ Esslöffel Margarine	in einer Pfanne schmelzen
2½ Esslöffel Mehl*	beigeben, kurz dünsten
3 dl Milch	aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
½ Teelöffel Salz	
Muskat, Pfeffer	würzen, Sauce ca. 5 Minuten köcheln. Die Hälfte des Gemüses in eine gefettete Gratinform schichten, das Hackfleisch darüber verteilen, mit dem restlichen Gemüse zudecken
100 g Greyerzer, gerieben	die Hälfte des Käses über das Gemüse verteilen, die Béchamelsauce darübergiessen und den restlichen Käse darüberstreuen.

**Gratinieren:** 20–25 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

**Wie servieren?** Dazu passen Rösti, Polenta oder im Ofen gebackene Kümmelkartoffeln.

\* Wichtig: Das Mehl immer nur bei mittlerer Hitze dünsten, damit es nicht braun wird.

# Provenzalischer Zucchettigratin

750 g Zucchini	ungeschält in gut fingerdicke Stengelchen schneiden
1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
1 mittlere Zwiebel, fein gehackt	
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	glasig dämpfen, dann die Zucchini begeben und zugedeckt auf mittlerem Feuer knapp weichdämpfen (ca. 10 Minuten)
1 Teelöffel Salz	
Pfeffer aus der Mühle	würzen, die Zucchini in eine gefettete Gratinform einfüllen
4 fleischige Tomaten	kurz in kochendes Wasser tauchen, schälen, die Kerne entfernen, Tomaten in grobe Würfel schneiden
2 Teelöffel Provençal Kräutermischung von Butty	würzen, die Tomatenwürfel über die Zucchini verteilen
1 Becher sauren Halbrahm (180 g)	
1 dl Rahm	
½ Teelöffel Salz	
Pfeffer aus der Mühle	zusammen gut verrühren, möglichst gleichmässig über die Zucchini-Tomaten-Masse verteilen
1 Esslöffel Margarine	in einem Pfännchen schmelzen
3 Esslöffel Paniermehl	
1 Knoblauchzehe, gepresst	
1 Bund Petersilie, fein gehackt	
einige frische Basilikumblätter, fein gehackt	beifügen, gut mischen und über den Gratin verteilen.

**Gratinieren:** 20–25 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

## Tip

Dieser Gratin kann auch mit Auberginen zubereitet werden.

**Wie servieren?** Mit Trockenreis oder knusprigem Pariserbrot und Salat oder auch als Beilage zu einem Braten oder à-la-minute-Fleischgerichten.

# Spinatgratin

## Omelettenteig

2 Esslöffel Mehl  
4 Esslöffel Wasser  
4 Eier, verknüpft  
½ Teelöffel Salz  
Planta Margarine

alles gut verrühren, Teig 30 Minuten ruhen lassen  
in einer Pfanne heiss werden lassen, aus dem Teig  
ca. 6–8 dünne Omeletten backen.

## Füllung

1–1½ kg Spinat, frisch, oder 750 g  
Tiefkühl-Blattspinat, aufgetaut

frischen Spinat in Salzwasser blanchieren, gut  
abtropfen lassen

1 Esslöffel Margarine

in einer Pfanne schmelzen

1 Zwiebel, gehackt

beifügen, dämpfen, zum Spinat geben

½ Päckli Speisequark (125 g)

3 Esslöffel Rahm

3 Esslöffel Sbrinz, gerieben

½ Teelöffel Salz

Pfeffer

Muskat

wenig Thymian und Knoblauch

mit dem Spinat vermischen

4–6 Tranchen Schinken, evtl. halbiert

die Omeletten mit den Schinkentranchen belegen,  
die Spinatmasse darauf verteilen, aufrollen und in  
eine gefettete Gratinform legen.

## Béchamelsauce

2 Esslöffel Planta Margarine

in einer Pfanne schmelzen

3 Esslöffel Mehl

beigeben, kurz dünsten

3 dl Milch

aufs Mal dazugießen und unter ständigem  
Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann  
Hitze reduzieren

½ Teelöffel Salz

1 Messerspitze Muskat

würzen, Sauce ca. 5 Minuten köcheln

1 dl Rahm

50 g Sbrinz, gerieben

beifügen, die Sauce über die Omelettenrollen  
giessen.

**Gratinieren:** 15–20 Minuten in der Mitte des auf  
220 Grad vorgeheizten Ofens.

**Wie servieren?** Dieser Gratin braucht als Ergänzung höchstens noch einen Salat.  
Vegetarier lassen den Schinken weg und bereichern evtl. die Béchamelsauce mit dem  
restlichen Speisequark.

## Gratin dauphinois (Kartoffelgratin) Foto ►

1 Knoblauchzehe, halbiert	eine grosse, flache Gratinform damit ausreiben
1 Esslöffel Planta Margarine	die Form gut einfetten
800 g Kartoffeln	schälen, abspülen, in dünne Scheiben schneiden*, lagenweise in die Form füllen
1 Teelöffel Salz	
Pfeffer aus der Mühle	dazwischenstreuen
4 dl Milch	
1½ dl Rahm	
½ Teelöffel Salz	mischen, über die Kartoffeln giessen
Plantaflöckli	darüber verteilen.
	<b>Backen:</b> 50 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens, dann herausnehmen
1½ dl Rahm	über die Kartoffeln giessen und nochmals 15–20 Minuten weiterbacken, bis die Kartoffeln weich sind; die Flüssigkeit soll jedoch noch nicht ganz eingekocht sein und der Gratin eine schöne braune Kruste aufweisen. Sofort servieren.

### Tip

- Die Gratinform nur zu  $\frac{3}{4}$  mit Kartoffeln füllen. Der Gratin sollte nicht höher als 3 cm sein, sonst verlängert sich die Garzeit.
- Die gescheibelten Kartoffeln auf keinen Fall ins Wasser legen, da sonst die zum Binden des Gratins notwendige Kartoffelstärke herausgeschwemmt wird.
- Der Gratin sollte vor dem Servieren nicht lange warmgehalten werden, da er gerne austrocknet.
- Möchte man den Gratin vorbereiten, können die Kartoffelscheiben in die Form geschichtet und mit der Milch-Rahm-Mischung übergossen werden. Dann die Form gut mit Alufolie verschliessen.

## Kartoffelgratin-Varianten

### Gratin boulangère

Zusätzlich zwei in Ringe geschnittene Zwiebeln zwischen die Kartoffeln verteilen. Anstelle von Milch und Rahm wird die gleiche Menge heisse Bouillon verwendet. Alle Flüssigkeit aufs Mal dazugiessen, sie sollte die Kartoffeln leicht bedecken.

### Gratin savoyard

Geriebenen Sbrinz, Parmesan oder Greyerzer lagenweise mit den Kartoffeln infüllen und anstelle von Milch und Rahm ebenfalls Bouillon dazugiessen.

**Wie servieren?** Diese Gratins sind eine besonders feine Beilage zu grilliertem Fleisch oder Braten. Sie können aber auch, mit Salat serviert, ein fleischloses Nachtessen sein.

\* Die Kartoffeln lassen sich mit dem Gurkenhobel besonders leicht in dünne Scheiben schneiden.





## Gratin riche (Kartoffelgratin)

---

1 Knoblauchzehe, halbiert	eine grosse, flache Gratinform damit ausreiben
1 Esslöffel Planta Margarine	die Form gut einfetten
600–800 g Kartoffeln	schälen, abspülen, von Hand oder mit dem Gurkenhobel in dünne, gleichmässige Scheiben schneiden
$\frac{3}{4}$ –1 Teelöffel Salz	beides mit den Kartoffeln mischen, diese in einer engen Reihe in die Form schichten (wie bei einer Apfelwähe), nur eine Lage in die Form legen
Pfeffer aus der Mühle	
$2\frac{1}{2}$ –3 dl Kaffeerahm*	soviel Kaffeerahm dazugiessen, dass die Kartoffeln zu $\frac{3}{4}$ im Rahm liegen
2–3 Esslöffel Sbrinz oder Parmesan	darüber verteilen
2 dl Doppelrahm	mischen, über die Kartoffeln verteilen, sie sollten damit leicht bedeckt sein.
1 Messerspitze Salz	

**Backen:** 50–60 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

### Tip

- Mit diesem Gratin werden Sie nur Lob ernten!
- Da der Gratin nur aus einer Lage Kartoffeln besteht, muss er gut überwacht und genau dann serviert werden, wenn die Kartoffeln schön braun sind und die Flüssigkeit noch nicht ganz eingekocht ist.

**Wie servieren?** Der Gratin wird als Beilage zu grilliertem Fleisch oder Braten ohne Sauce serviert.

\* Die Kaffeerahmmenge hängt von der Grösse der Form ab.

# Raclettegratin

8 mittlere Kartoffeln	in der Schale kochen, schälen und halbieren. Die Hälfte der Kartoffeln mit der Schnittfläche nach oben in eine gefettete Gratinform schichten
8 Scheiben Raclettekäse	auf die Kartoffeln legen
Pfeffer aus der Mühle	
Paprika	darüberstreuen, die restlichen Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten darauflegen.
<b>Béchamelsauce</b>	
1½ Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
2½ Esslöffel Mehl	beigeben, kurz dünsten
2½ dl Milch	aufs Mal dazugießen und die Sauce unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
½ Teelöffel Salz	
1 Messerspitze Muskat	würzen, Sauce 5 Minuten köcheln, dann leicht abkühlen lassen*
1 Becher sauren Halbrahm (180 g)	unter die lauwarme Sauce rühren, diese über die Kartoffeln gießen
4 Esslöffel Sbrinz oder Parmesan, gerieben	
Plantaflöckli	darüber verteilen.
	<b>Gratinieren:</b> 15–20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

## Tip

- Dieser Gratin kann auch mit Restenkartoffeln zubereitet werden.
- Anstelle von Raclettekäse Fontina, Appenzeller oder Greyerzer verwenden.

**Wie servieren?** Mit gemischtem Salat, je nach Saison.

\* Zum raschen Abkühlen die Pfanne in kaltes Wasser stellen.

## Gratin al Vialone *Foto ►*

1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
200 g Vialonereis	
1 kleine Zwiebel oder Schalotte, fein gerieben*	
1 Esslöffel Curry	beifügen, dünsten, bis der Reis glasig ist
2½ dl Weisswein	ablöschen, etwas einkochen lassen
5 dl Hühnerbouillon	beifügen, den Reis in der offenen Pfanne zu einem feuchten Risotto kochen (15–20 Minuten)
150 g Crevetten	
1 kleine Dose Artischockenböden, in Würfel geschnitten	
5 Esslöffel Sbrinz, gerieben	
1 Becher sauren Halbrahm (180 g) evtl. wenig Salz oder Streuwürze	sorgfältig mit dem Risotto mischen und in eine gefettete Gratinform füllen
2 Esslöffel Sbrinz, gerieben	
Plantaflöckli	darüber verteilen.
<b>Gratinieren:</b> 10 Minuten in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.	

### Tip

- Dieser Gratin lässt sich gut vorbereiten. Die Gratinierzeit erhöht sich jedoch ein wenig, wenn der Reis kalt ist.
- Auch Risottoesten eignen sich für diesen Gratin, evtl. zusätzlich etwas Flüssigkeit zum Reis geben.

**Wie servieren?** Dazu passt ein gemischter Salat. Der Gratin kann auch als Vorspeise serviert werden.

\* Die Zwiebel an der Bircherraffel reiben, kleinere Schalotten lassen sich halbiert auch durch die Knoblauchpresse drücken.





# Gourmetgratin Filippo

---

## Brühteig

2½ dl Milch

60 g Planta Margarine

½ Teelöffel Salz

1 Messerspitze Muskat

zusammen aufkochen, dann Herdplatte ausschalten

125 g Mehl

alles Mehl aufs Mal beifügen, solange rühren, bis sich ein zusammenhängender Teigkloss gebildet hat, Pfanne vom Feuer nehmen

3 Eier

ein Ei nach dem andern unter den Teig rühren

2 l Wasser

2 Teelöffel Salz

aufkochen, den Teig in einen Spritzsack ohne Tülle füllen, portionenweise kleine Häufchen ins siedende Wasser geben, solange kochen bis die Teigbällchen an die Oberfläche steigen. Herausnehmen, gut abtropfen lassen, in eine gefettete Gratinform geben

2–3 Esslöffel Sbrinz, gerieben

darüber verteilen.

## Sauce

1 Esslöffel Planta Margarine

in einer Pfanne schmelzen

1 Bund Petersilie, fein gehackt

beifügen, kurz andämpfen, dann Hitze reduzieren

2–3 dl Rahm

beifügen, leicht einkochen lassen

wenig Zitronenschale, abgerieben

beifügen

½ Teelöffel Salz

Pfeffer, Cayennepfeffer

würzen

1 Bund Schnittlauch, geschnitten

darunterrühren, Sauce über den Gratin gießen

2 Esslöffel Sbrinz, gerieben

Plantaflöckli

darüber verteilen.

**Gratinieren:** 20–25 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

## Tip

- Anstelle der rezeptierten Sauce eine weisse Sauce (siehe Seite 14) verwenden.
- Mit Schinkenstreifen und Tomatenwürfeln belegt, ergibt dieser Gratin eine vollständige Mahlzeit. In diesem Fall die anderthalbfache Menge zubereiten. Salat dazu servieren.
- Dieser Gratin kann sehr gut einige Stunden im voraus zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Die Rahmsauce kann anstatt mit Rahm auch mit einem Becher Doppelrahm zubereitet werden, in diesem Fall nicht einkochen lassen.

**Wie servieren?** Als Beilage zu grilliertem Fleisch oder Braten mit wenig Sauce.

# Nudel-Lebergratin

250–300 g feine Nudeln

2 l Wasser

2 Teelöffel Salz

1 Esslöffel Sais Öl

Nudeln im siedenden Salzwasser al dente\* kochen, kalt abspülen, gut abtropfen lassen, dann in eine gefettete Auflaufform füllen

400 g Hühnerleber, tiefgekühlt

nur antauen lassen, dann in Streifen schneiden

1 Esslöffel Planta Margarine

in der Bratpfanne schmelzen

1 Zwiebel oder Schalotte, fein gehackt  
einige Basilikumblätter,  
fein geschnitten

2 Salbeiblätter, fein geschnitten

1 Bund Petersilie, gehackt

beigeben, andämpfen, dann die Hühnerleber beifügen und nur solange braten, bis die Leber die Farbe verloren hat

½ Teelöffel Salz

würzen, Leber über die Nudeln verteilen.

## Béchamelsauce

3 Esslöffel Planta Margarine

in einer Pfanne schmelzen

4 Esslöffel Mehl

beigeben, kurz dünsten

6 dl Milch

aufs Mal dazugießen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren

1 Teelöffel Salz

wenig Muskat, Paprika und  
Streuwürze

würzen, Sauce 5 Minuten köcheln lassen, Pfanne vom Feuer ziehen

100 g Sbrinz oder Parmesan, gerieben

unter die heisse Sauce rühren, diese über die Nudeln giessen

Plantaflöckli

darüber verteilen.

**Gratinieren:** 15–20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

## Tip

Anstelle von Hühnerleber kann auch Thon verwendet werden. Er braucht nicht andampft zu werden, sondern wird nur leicht zerbröckelt unter die Nudeln gemischt.

**Wie servieren?** Mit Salat aus gekochtem oder rohem Gemüse.

\*Al dente bedeutet, dass die Nudeln noch etwas «Biss» haben, also nicht zu weich sind.

# Käse-Nudelgratin Pollino

---

2 l Hühnerbouillon

aufkochen

1 Suppenhuhn, ca. 1 kg schwer\*

in der Bouillon während ca. 1¼ Stunden  
weichkochen, erkalten lassen, häuten und das  
Fleisch in Würfel schneiden

250–300 g Nudeln

2 l Wasser

2 Teelöffel Salz

1 Esslöffel Sais Öl

Nudeln im siedenden Salzwasser oder in der  
Hühnerbouillon al dente kochen, abtropfen  
lassen

2 Teelöffel Planta Margarine

100 g Greyerzer, gerieben

50 g Parmesan, gerieben

mit den heissen Nudeln mischen, diese in eine  
gefettete Gratinform füllen und das Pouletfleisch  
darüber verteilen.

## Sauce

2 Esslöffel Planta Margarine

in einer Pfanne schmelzen

3 Esslöffel Mehl

beigeben, kurz dünsten

3 dl Hühnerbouillon (vom Sud)

aufs Mal dazugießen und unter ständigem  
Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann  
Hitze reduzieren und die Sauce ca. 5 Minuten  
köcheln

2 dl Rahm

2 Eigelb

Pfeffer, Streuwürze nach Belieben

mit der Sauce mischen, über den Nudelgratin  
giessen

50 g Greyerzer, gerieben

Plantaflöckli

darüber verteilen.

**Gratinieren:** 15–20 Minuten in der Mitte des auf  
220 Grad vorgeheizten Ofens.

**Wie servieren?** Mit einem gemischten Salat.

\* Wesentlich verkürzt wird die Vorbereitungszeit zu diesem Gratin, wenn man anstelle des Suppenhuhns  
geschnetzeltes Pouletfleisch verwendet. Dieses vor Beigabe zu den Nudeln kurz anbraten.



# Lasagne alla mortadella

---

16–20 Lasagneblätter (150–200 g)

2 l Wasser

2 Teelöffel Salz

1 Esslöffel Sais Öl

Lasagneblätter im siedenden Salzwasser al dente kochen, herausnehmen, bis zur Verwendung in kaltem Wasser aufbewahren.

## Füllung

1 Esslöffel Planta Margarine

in einer Pfanne schmelzen

1 Zwiebel, fein gehackt

andämpfen

100 g Schinken

200 g Mortadella

in Streifen schneiden, mitdämpfen

100 g Champignons

beigeben, mitdämpfen

1 Esslöffel Petersilie, fein gehackt

1 Teelöffel Oregano, frisch

beigeben, mischen, Pfanne vom Feuer ziehen

1 Teelöffel Mehl

darüberstäuben

1 Päckli Rahmquark (150 g)

2 Esslöffel Parmesan, gerieben

beigeben, mischen

Salz, Pfeffer, Streuwürze

würzen.

## Béchamelsauce

3 Esslöffel Planta Margarine

in einer Pfanne schmelzen

4 Esslöffel Mehl

beigeben, kurz dünsten

4 dl Milch

aufs Mal dazugießen und die Sauce unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren

1 dl Rahm

beifügen

¾ Teelöffel Salz

1 Messerspitze Muskat

Pfeffer, nach Belieben

würzen, Sauce 5 Minuten köcheln lassen, Pfanne vom Feuer ziehen

4 Esslöffel Sbrinz, gerieben

unter die Sauce mischen.

Die gut abgetropften Lasagneblätter abwechselungsweise mit der Mortadellafüllung und der Béchamelsauce in eine gefettete Gratinform füllen, mit Béchamelsauce abschliessen.

Plantaflöckli

darüber verteilen.

**Gratinieren:** 35–40 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

**Wie servieren?** Mit einem gemischten Salat an italienischer Salatsauce.

# Cannelloni al magro *Foto ►*

20–25 Lasagneblätter (ca. 200 g)

2 l Wasser

2 Teelöffel Salz

1 Esslöffel Sais Öl

Lasagneblätter im siedenden Salzwasser al dente kochen, herausnehmen und bis zur Verwendung in kaltem Wasser aufbewahren.

## **Füllung**

1 Esslöffel Planta Margarine

in einer Pfanne schmelzen

50 g Magerspeckwürfeli

glasig braten

1 kleine Zwiebel, gehackt

beigeben, andämpfen

200 g Tiefkühlspinat, gehackt  
(aufgetaut)

leicht ausdrücken, beigeben, 5 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen

1½ Päckli Speisequark (375 g)

50 g Parmesan, gerieben

2 Eigelb

½ Teelöffel Salz

½ Teelöffel Streuwürze

¼ Teelöffel Muskat

2 Messerspitzen Pfeffer

zum Spinat geben, gut mischen, die abgetropften Lasagneblätter auf einem Tuch auslegen, Füllung darauf verteilen, aufrollen, in eine grosse gefettete Gratinform legen, evtl. 2 Formen verwenden, jeweils nur eine Lage einfüllen

1 Esslöffel Planta Margarine

schmelzen, Rollen damit bepinseln

2–3 Esslöffel Parmesan, gerieben

darüberstreuen.

**Gratinieren:** 25–35 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

## **Tip**

- Eine Tomatensauce passt ausgezeichnet dazu.
- Einen Teil des übriggebliebenen Quarks für eine Salatsauce verwenden oder daraus mit den nicht verwendeten, steifgeschlagenen Eiweiss ein Früchtedessert zubereiten.

**Wie servieren?** Diese Cannelloni sind mit Salat ein Mittag- oder Nachtessen.



## Kiwigratin

---

4–6 Kiwis, geschält

in Scheiben schneiden, in eine gefettete Gratinform oder 4 kleine Portionenförmli schichten

2 Eigelb

3 Esslöffel Zucker

½ Päckli Vanillinzucker

1 Teelöffel Maraschino oder Kirsch,  
nach Belieben

in einer Schüssel mischen und im nicht zu heissen Wasserbad schaumig schlagen, bis die Masse dicklich wird, Schüssel aus dem Wasserbad nehmen

2 dl Rahm

steif schlagen, sorgfältig unter die Eigelb-Zucker-Masse ziehen, über die Kiwis verteilen, sofort gratinieren.

**Gratinieren:** 15–20 Minuten auf der mittleren Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

**Wie servieren?** Vorzüglich schmeckt zu diesem Gratin Vanilleglace.

## Feigengratin Sevilla

---

8 frische, reife Feigen

Stielansatz wegschneiden, Früchte halbieren, in kleine ofenfeste Gratinförmli legen

8 Esslöffel süssen Sherry\*

über die Feigen verteilen, diese mindestens 2–3 Stunden zugedeckt im Kühlschrank marinieren

2 dl Doppelrahm

2 Esslöffel Rohrzucker

¼ Teelöffel Zimt

mischen und über die Feigen verteilen.

**Gratinieren:** 5–10 Minuten in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

### Tip

Die Feigen können auch ohne Rahm gratiniert werden. Wenn sie heiss sind, sofort servieren und anstelle von Doppelrahm sehr kalten sauren Halbrahm dazu servieren.

**Wie servieren?** Dieser Gratin ist auch ein Dessert für späte Stunden – wer verspürt nicht hie und da süsse Gelüste?

\* Sehr reife Feigen mit einem halbsüssen Sherry (Oloroso) beträufeln. Auch Portwein eignet sich gut.



# Apfel-Mandelgratin

---

4 Äpfel	schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen
2 dl Süssmost oder Zuckerwasser	Äpfel darin knapp weichkochen, ohne Saft mit der Wölbung nach oben in eine gefettete Gratinform legen
30 g Planta Margarine	weichrühren
2 Eigelb	
50 g Zucker	mischen, im nicht zu heissen Wasserbad schaumig schlagen, bis die Masse dicklich wird, Schüssel aus dem Wasserbad nehmen
2 Esslöffel Zwieback, gemahlen*	
3 Esslöffel Mandeln, gemahlen	
2 dl Rahm	zur schaumigen Masse geben, gut mischen
2 Eiweiss	steif schlagen, sorgfältig unter die Masse ziehen, über die Äpfel verteilen.
	<b>Backen:</b> 20–25 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

## Tip

Aprikosen, Zwetschgen oder entsteinte Kirschen anstelle der Äpfel verwenden.

**Wie servieren?** Der Gratin schmeckt lauwarm am besten. Als Dessert serviert, passt Vanillecreme oder die halb so süsse und halb so dicke Vanillesauce dazu, aber auch flüssiger Halbrahm oder Vollrahm. Ist der Gratin als süsses Nachtessen bestimmt, kann vorher ein Salat oder eine Suppe serviert werden.

\* Der Zwieback kann auch mit Hilfe der Bircherraffel fein gerieben werden.

## Mandel-Pfirsiche au gratin *Foto ►*

4 frische Pfirsiche oder 1 grosse Dose Pfirsiche	die frischen Früchte kurz in kochendes Wasser tauchen, die Haut abziehen und den Stein entfernen. Dosenpfirsiche gut abtropfen lassen. Mit einem Löffel aus jeder Pfirsichhälfte etwas Fruchtfleisch herauslösen
30 g Zucker	in einer Pfanne hellbraun werden lassen
3 dl Rotwein	ablöschen, aufkochen, den Sirup in eine Gratinform giessen, die Pfirsichhälften hineinlegen
100 g Makronen oder Amaretti*	fein zerkrümeln
75 g Mandeln, geschält, fein gemahlen	
30 g Puderzucker	
½ Päckli Vanillinzucker	
1 Eigelb	
5 Esslöffel Sherry, nach Belieben oder verdünnter Pfirsichsaft	mit den Makronen und dem ausgelösten Fruchtfleisch gut vermischen
1 Eiweiss	steif schlagen, sorgfältig unter die Mandelmasse ziehen, in die Pfirsichhälften füllen
einige Pistazien	grob hacken und über die Pfirsiche verteilen.
	<b>Gratinieren:</b> 20 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Sollte die Mandelmasse zu schnell bräunen, mit Alufolie abdecken.

**Wie servieren?** Noch heiss mit flüssigem, sehr kaltem Rahm servieren.

\* Amaretti sind Makronen mit einem ausgeprägten, feinen Bittermandelaroma.



# Birnen-Schoggigratin

---

6 grosse Haselnussmakrönli  
(ca. 150 g), zerbröckelt

auf dem Boden einer gefetteten Form verteilen

2–3 Esslöffel Williamslikör

Makrönli beträufeln

4 Birnen, geschält, halbiert

mit der Wölbung nach unten auf die Makrönli legen

3 Eigelb

4 Esslöffel Zucker

mischen, im nicht zu heissen Wasserbad schaumig schlagen, bis die Masse dicklich wird

60 g dunkle Schokolade, gehackt

beigeben, rühren bis die Schokolade geschmolzen ist, Schüssel aus dem Wasserbad nehmen

5 Esslöffel Haselnüsse, gemahlen

2 Esslöffel Williamslikör

beigeben

3 Eiweiss

steif schlagen

2 Esslöffel Zucker

dem Eischnee beifügen, kurz mitschlagen, sorgfältig unter die Schokolademasse ziehen, über die Birnen verteilen.

**Gratinieren:** 25–30 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

**Wie servieren?** Dieser Gratin schmeckt lauwarm oder kalt. Für ganz grosse Schlemmer serviert man flaumig geschlagenen Rahm dazu.



# Orangengratin

---

4 Orangen, geschält	in kleine Würfel schneiden und wenn möglich in eine rechteckige Gratinform verteilen
½ Orange, Saft	
2–3 Esslöffel Grand Marnier	beides über die Orangen verteilen, zugedeckt mindestens ½ Stunde marinieren
Löffelbiskuits*	die Orangen damit bedecken
3 Eigelb	
3 Esslöffel Zucker	mischen, im nicht zu heissen Wasserbad schaumig schlagen, bis die Masse dicklich wird, Schüssel aus dem Wasserbad nehmen
1 Esslöffel Grand Marnier oder 1 Esslöffel Orangensaft	
wenig abgeriebene Orangenschale	beigeben, kurziterrühren
3 Eiweiss	steif schlagen
2 Esslöffel Zucker	dem Eischnee beifügen, kurz mitschlagen, sorgfältig unter die Masse ziehen, über die Löffelbiskuits verteilen.
	<b>Gratinieren:</b> 20–25 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

## Tip

Auch Mandarinen, frische Ananas oder Pfirsiche eignen sich für diesen Gratin.

**Wie servieren?** Dieses Dessert benötigt keine besondere Beilage

\* Die Menge der Löffelbiskuits hängt von der Grösse der Form ab.

## Apfelgratin à la normande Foto ►

4 mittelgrosse Äpfel	schälen und in Schnitze schneiden
2 dl Weisswein oder Süssmost	
3 Esslöffel Zucker*	
1 Zimtstengel	aufkochen, Schnitze im Sirup weichkochen, bis sie durchsichtig geworden sind, im Sirup erkalten lassen, dann in 4 ofenfeste Förmli verteilen
2 Esslöffel Calvados	darüberträufeln und bis zum Gratinieren zugedeckt stehenlassen
1–2 Esslöffel Zucker	darüberstreuen
Plantaflöckli	auf den Apfelschnitzen verteilen.
<b>Gratinieren:</b> 10–15 Minuten über der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.	

### Tip

Dieser Gratin lässt sich sehr gut vorbereiten. Wer einen Backofengrill besitzt, kann das Dessert ca. 1 Minute unter den vorgeheizten Grill stellen.

**Wie servieren?** Heiss mit Zitronen- oder Vanilleglace, vermischt mit Zimt.

\* Bei Verwendung von Süssmost braucht kein Zucker beigelegt zu werden.

## Aprikosengratin au miel

2 dl Weisswein	
½ Päckli Vanillinzucker	
1 Esslöffel Honig	
3 Esslöffel Zucker	zusammen in einer weiten Pfanne aufkochen
500 g Aprikosen, halbiert	im Sirup weichkochen, in Gratinform schichten, Sirup auf 2 Esslöffel einkochen, auskühlen
3 Eigelb	
2 Esslöffel Aprikosensaft	
1 Esslöffel Cointreau, nach Belieben	mischen, im nicht zu heissen Wasserbad schaumig schlagen, bis die Masse dicklich wird, Schüssel herausnehmen
3 Eiweiss	steif schlagen
2 Esslöffel Zucker	dem Eischnee beifügen, kurz mitschlagen, sorgfältig unter die Masse ziehen, über die Aprikosen verteilen.
<b>Gratinieren:</b> 20–25 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.	

**Wie servieren?** Zu diesem feinen Dessertgratin passt Zitronen- oder Aprikosenglace.



# Aufläufe

## Preiswerte und abwechslungsreiche Gerichte

### Süsse Aufläufe

*Apfelaufläufli Tante Alice (S. 78)*  
*Apfelcharlotte (S. 76)*  
*Brombeerauflauf (S. 72)*  
*Brotauflauf englische Art (S. 84)*  
*Früchteauflauf mit Quark (S. 83)*  
*Griessauflauf Isabelle (S. 70)*  
*Hirseauflauf Gloria (S. 68)*  
*Kirschenauflauf Carolina (S. 82)*  
*Luftiger Haselnussauflauf (S. 84)*  
*Maisauflauf nach Pfarrfrauenart (S. 71)*  
*Meringuierter Kirschen-Apfelauflauf (S. 79)*  
*Reisauflauf Alibaba (S. 66)*  
*Rhabarberauflauf (S. 74)*  
*Schneewittliauflauf (S. 80)*  
*Zwetschgenauflauf (S. 75)*

### Pikante Aufläufe

#### **Fleisch**

*Hackfleischauflauf «Ändsmonet» (S. 95)*  
*Quarkauflauf mit Schinken (S. 102)*  
*Schinkenuflauf rustico (S. 94)*

#### **Gemüse**

*Auberginenauflauf (S. 88)*  
*Kohlräbliauflauf (S. 90)*  
*Sauerkrautauflauf Siebenbürgen (S. 100)*  
*Tomatenauflauf (S. 89)*  
*Zucchini alla panna (S. 86)*

#### **Kartoffeln**

*Kartoffelauflauf Berner Art (S. 102)*  
*Ofenguck (S. 101)*

#### **Getreide/Teigwaren**

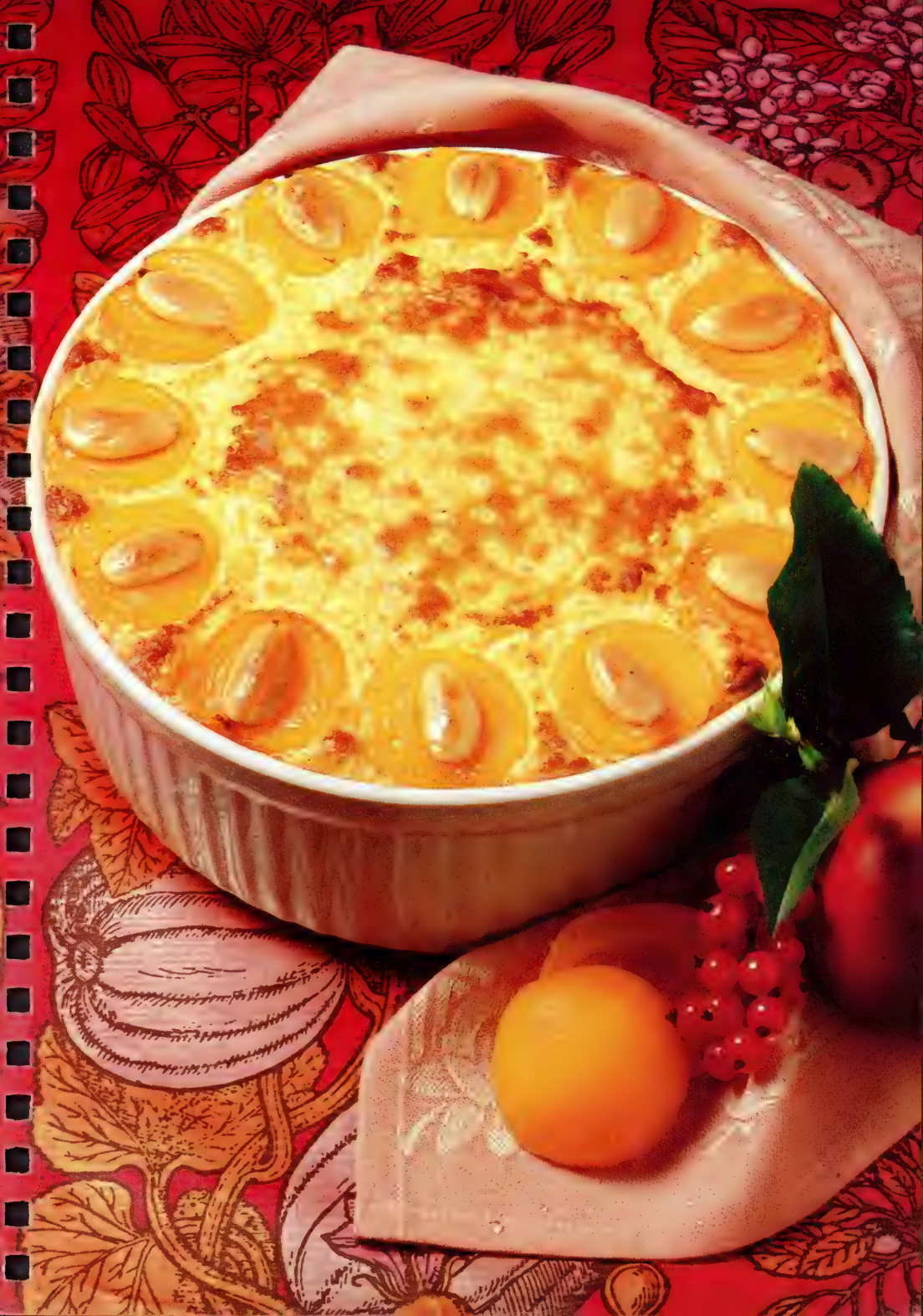
*Griessauflauf Château de Gruyère (S. 94)*  
*Maisauflauf mit Champignons (S. 99)*  
*Nudelauflauf de luxe (S. 96)*  
*Vaters Hörnliauflauf (S. 98)*

#### **Käse**

*Käseauflauf moitié-moitié (S. 92)*  
*Ramequin délice (S. 91)*

*Reisauflauf Alibaba ►*





# Wissenswertes über Aufläufe

**D**iese robusteren Verwandten der luftigen Soufflés sind vielseitige Köstlichkeiten. Die pikanten Aufläufe ergeben zusammen mit Salat eine vollständige Mahlzeit, die sich erst noch gut vorbereiten lässt – ideal also auch für ein unkompliziertes Gasteessen. Die süssen Aufläufe sind nicht nur bei Kindern ein beliebtes Nachtessen, sondern sie lassen sich nach einem Suppentopf auch als währschaftes Dessert servieren.

## Die Auflaufform

Auflaufformen sind meistens eher hoch, damit der Auflauf beim Backen nicht austrocknet und – sofern er Eischnee enthält – auch aufgehen kann. Welches Material man für die Form bevorzugt, spielt keine Rolle. Hauptsache, dass es ofenfest ist. Oft finden sich auch beim Geschirrservice ofenfesteste Teile, die sich als Auflauf- oder Gratinformen verwenden lassen.

## Die Auflaufmasse

Die Zubereitung der süssen Aufläufe lässt sich gut mit derjenigen eines Kuchens vergleichen. Ob der Auflaufmasse gehackte Nüsse und Sultaninen beigefügt werden oder ob Früchte daruntergerührt, lagenweise eingeschichtet oder als Dekoration auf den Auflauf gelegt werden, hängt von der Vorliebe und den Wünschen der Esser ab.

Die pikanten Aufläufe werden oft mit einem Eiegguss gemischt. Auf diese Weise lassen sich auch Resten in wohlschmeckende Aufläufe verwandeln.

## Backen

Aufläufe werden im unteren Teil des vorgeheizten Ofens gebacken, weil dadurch Aufläufe mit Eischnee besser aufgehen und bei solchen mit Eiermilch zuerst der Guss

fest werden muss, ohne dass dabei die Oberfläche zu stark verkrustet. Werden die Aufläufe in den kalten Backofen geschoben, verlängert sich die in den Rezepten vermerkte Backzeit etwas. Auch wenn eine eher flache, weite Form verwendet oder die rezeptierte Menge vergrössert oder verkleinert wird, kann sich die Backzeit leicht verändern.

Bei Aufläufen kann der Backofen nach Belieben bereits ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit ausgeschaltet und so die Restwärme des Ofens ausgenützt werden.

Pikante Aufläufe schmecken am besten heiss, süsse Aufläufe werden lauwarm oder kalt serviert.

## Was kann vorbereitet werden?

Wie weit ein Auflauf vorbereitet werden kann, hängt von seiner Art ab. Aufläufe mit einer Eischneemasse können bis auf die Beigabe des Eiweisses fertig gemacht und dann bis zum Backen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Unmittelbar vor dem Einschieben in den Ofen vermischt man sie dann noch mit dem erst jetzt steifgeschlagenen Eiweiss.

Ein grosser Teil der Aufläufe kann übrigens auch gebacken und dann eingefroren werden. Vor der Verwendung im Kühlschrank auftauen lassen, erst dann nach Belieben aufbacken.

*Auflaufformen ►*





# Wie ein Auflauf entsteht

## Reisaufwurf Alibaba

### Reisbrei

1 l Milchwasser (½ Milch, ½ Wasser)

250 g Rundkornreis, z.B.

Camolino

½ Teelöffel Salz

1 Vanillestengel, aufgeschnitten

### Füllung

300–400 g Früchte, z.B.

Aprikosen, Äpfel oder Beeren

½ Zitrone, Saft

3–4 Esslöffel Rohzucker

1 Messerspitze Zimt

### Auflaufmasse

50 g Planta Margarine

100 g Zucker oder Rohzucker

3 Eigelb

½ Zitrone, abgeriebene Schale

3 Eiweiss

2 Esslöffel Zucker

**Backen:** 40–45 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

## Die Zubereitung Schritt für Schritt

1

Alle Zutaten für den Brei in eine Pfanne geben und den Reis während 20–30 Minuten zu einem feuchten Brei kochen. Auskühlen lassen, dann den Vanillestengel herausnehmen. Die kleingeschnittenen Früchte mit Ausnahme der Beeren mit den übrigen Zutaten für die Füllung vermischen und bei guter Hitze solange dämpfen, bis die Früchte zusammengefallen sind. Auskühlen lassen.

2

Margarine weichrühren, Eigelb, Zucker, Zitronenschale beifügen und solange rühren, bis die Masse heller wird, dann unter den Reisbrei mischen.

3

Das Eiweiss steif schlagen, den Zucker dazustreuen, kurz weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. So wird er geschmeidig, es bilden sich abgerundete Spitzen und er lässt sich besser mit dem Reis vermischen.

4

Die geschlagene Eiweissmasse mit dem Gummischaber unter die Auflaufmasse ziehen. Dazu die Schüssel oder Pfanne leicht schräg halten und solange sorgfältig mischen, bis eine gleichmässige Masse entstanden ist.

5

Die Reismasse lagenweise mit den Früchten in eine gefettete Auflaufform füllen, sofort backen. Aufläufe werden im unteren Teil des Backofens gebacken, damit sie besser aufgehen.

6

Dieser Auflauf kann mit allen Früchten und Beeren zubereitet werden und ist deshalb an keine Saison gebunden. Der Saft der Früchte verbindet sich mit der Reismasse, was ein Austrocknen des Auflaufes verhindert.



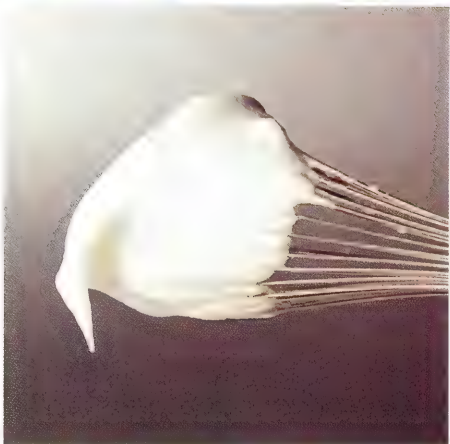
1



2



3



4



5



6



## Hirseauflauf Gloria Foto ►

1 l Milch oder Milchwasser

(½ Milch, ½ Wasser)

225 g Hirse

½ Teelöffel Salz

1 Vanillestengel

zusammen aufkochen, dann die Hitze stark reduzieren und die Hirse zu einem dicken, aber noch feuchten Brei kochen (20–30 Minuten), Vanillestengel herausnehmen

150 g Dörraprikosen

klein schneiden und mit dem heissen Brei mischen, auskühlen lassen

50 g Planta Margarine

weichrühren

100 g Zucker

3 Eigelb

beifügen, schaumig rühren

2–3 Esslöffel geschälte Mandeln, grob gehackt

1 Orange, abgeriebene Schale und Saft

beifügen, dann die Hirse gut mit der Masse verrühren

3 Eiweiss

steif schlagen

2 Esslöffel Zucker

dem Eischnee beifügen, kurz mitschlagen und sorgfältig unter die Hirsemasse ziehen, in eine gefettete Auflaufform füllen, sofort backen.

**Backen:** 45–55 Minuten\* auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

### Tip

Anstelle von Hirse kann auch Reis verwendet werden.

**Wie servieren?** Mit Orangensalat oder Aprikosenkompott.

\* Die Backzeit der Aufläufe hängt nicht zuletzt von der Grösse der verwendeten Form ab. Je höher die Masse in der Form, desto länger die Backzeit.





# Griessauflauf Isabelle

---

1 l Milch oder Milchwasser  
(½ Milch, ½ Wasser)

½ Teelöffel Salz

1 Vanillestengel

150 g Griess

aufkochen

in die siedende Flüssigkeit einlaufen lassen, dann Hitze sehr stark reduzieren und den Griess zu einem dicken, noch feuchten Brei kochen (5–10 Minuten), Griess leicht auskühlen lassen, Vanillestengel herausnehmen

50 g Planta Margarine

weichrühren

100 g Zucker

3 Eigelb

beifügen, schaumig rühren

75 g Mandeln, grob gehackt

75 g Haselnüsse, geröstet, grob  
gehackt

1 Zitrone, abgeriebene Schale  
und Saft

3 Esslöffel gehackte Cakefrüchte,  
nach Belieben\*

beifügen, dann gut mit dem lauwarmen  
Griessbrei vermischen

3 Eiweiss

steif schlagen

2 Esslöffel Zucker

dem Eischnee beifügen, kurz mitschlagen, dann sorgfältig unter den Griess ziehen, in eine gefettete Auflaufform füllen, sofort backen.

**Backen:** 40–45 Minuten auf der untersten Rille  
des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

## Tip

- Den Auflauf vor dem Backen mit Zimtzucker und Margarineflöckli bestreuen oder Zimtzucker separat dazu servieren.
- Die Cakefrüchte durch 2 geschälte, gescheibelte Äpfel ersetzen.
- Den Auflauf mit in Zitronensaft und Zucker gewendeten Apfelingarnieren.

**Wie servieren?** Mit Kompott aus frischen, tiefgekühlten oder eingemachten Früchten.

\* Anstelle der Cakefrüchte Weinbeeren, Sultaninen oder Rosinen verwenden.



# Maisauflauf nach Pfarrfrauenart *Foto Titelbild*

¾ l Milch	
¼ Teelöffel Salz	aufkochen
120 g Maisgriess*	in die siedende Flüssigkeit einlaufen lassen und auf ganz kleinem Feuer während ca. 10 Minuten zu einem dicken, aber noch feuchten Brei kochen, etwas auskühlen lassen
2 Esslöffel Planta Margarine	
3 Eigelb	
6 Esslöffel Rohzucker	
1 Zitrone, abgeriebene Schale	
2 Esslöffel Mandeln, gemahlen	mit dem noch leicht warmen Mais verrühren
2 Äpfel, geschält, gescheibelt	
2 Esslöffel Sultaninen	
¼ Teelöffel Zimt	
½ Zitrone, Saft	
1 Esslöffel Rohzucker	mischen und unter die Masse ziehen
3 Eiweiss	steif schlagen
1 Esslöffel Zucker	dem Eischnee beifügen, kurz mitschlagen, sorgfältig unter die Masse ziehen, in eine eingefettete Auflaufform füllen
3–5 Äpfel, geschält	halbieren, lamellenartig einschneiden und auf dem Mais verteilen
Plantaflöckli	darüber verteilen.

**Backen:** 40–50 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

**Wie servieren?** Nach Belieben mit einer Vanillesauce oder dünnem Apfelmus.

\* Anstelle von Mais kann auch Griess verwendet werden.

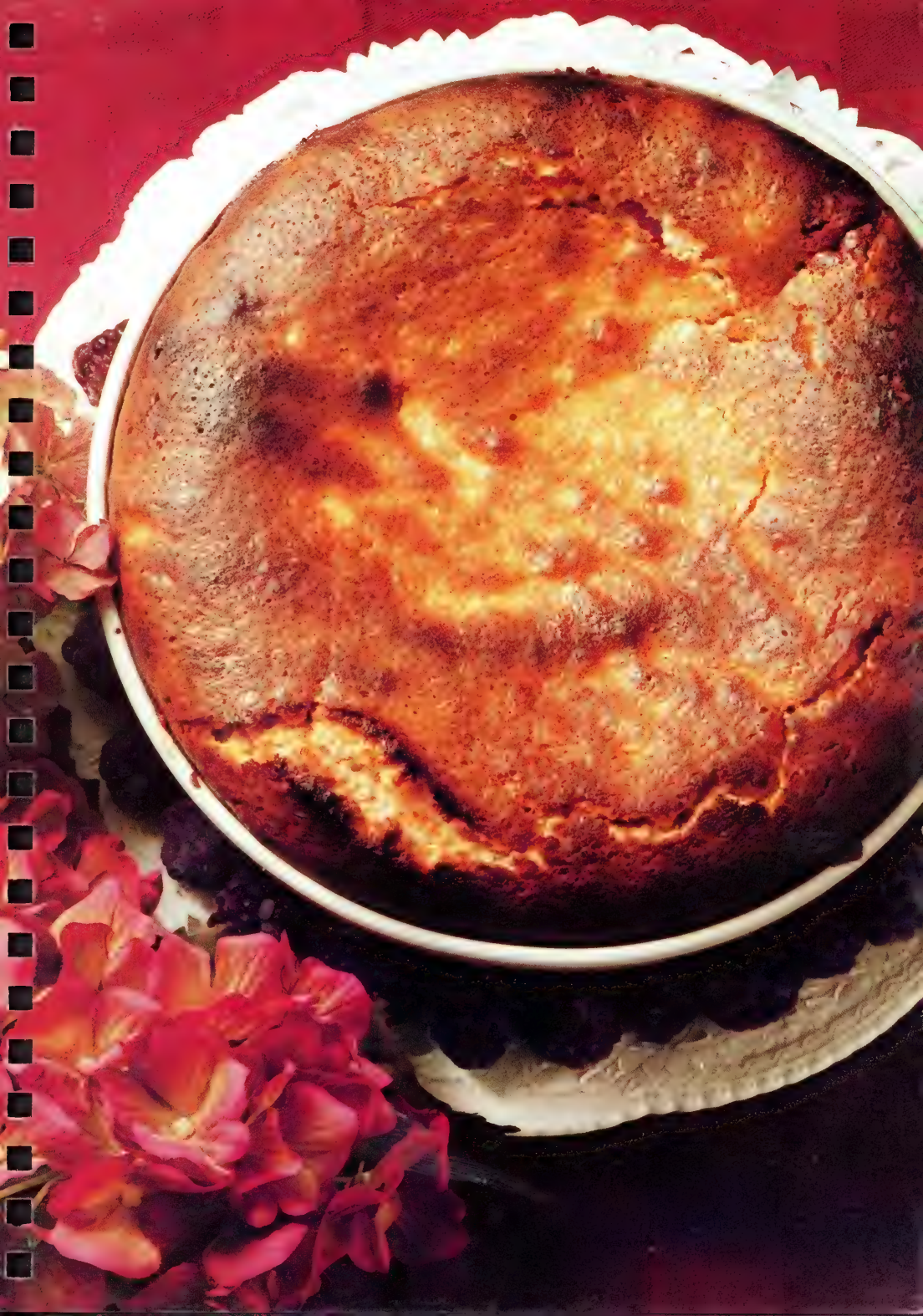
## Brombeerauflauf Foto ►

3 Weggli	in kleine Stücke schneiden
1½-2 dl heisse Milch	darübergiessen, nach ca. 10 Minuten mit einer Gabel fein zerdrücken oder pürieren
125 g Planta Margarine	weichrühren
100 g Zucker	
4 Eigelb	beigeben, schaumig rühren
120 g Mandeln, gemahlen	
1 Esslöffel Maizena	
2 Tropfen Bittermandelaroma	
½ Zitrone, abgeriebene Schale und Saft	zusammen mit dem Wegglipuree unter die schaumige Masse rühren
4 Eiweiss	steif schlagen
2 Esslöffel Zucker	dem Eischnee beifügen, kurz mitschlagen, sorgfältig unter die schaumige Wegglimasse ziehen, die Hälfte in eine gefettete Auflaufform füllen
600 g Brombeeren, frisch oder tiefgekühlt	ohne Saft auf der Masse verteilen, dann mit der restlichen Masse bedecken, sofort backen.
	<b>Backen:</b> 40–45 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

### Tip

- Die Auflaufmasse in Portionenförmli benötigt ca. 35 Minuten Backzeit.
- Anstelle von Brombeeren Johannis- oder Himbeeren verwenden.

**Wie servieren?** Der Auflauf schmeckt heiss, lauwarm oder kalt. Noch fruchtiger wird das Gericht, wenn Brombeerkompott dazu serviert wird. Schlemmer lieben dazu eine kalte oder warme Vanillesauce.



# Rhabarberauflauf

---

750 g Rhabarber, in kleine Würfel  
geschnitten  
100 g Rohrzucker

auf kleinem Feuer ohne Flüssigkeitszugabe zu  
Kompott kochen

100–125 g Zwieback\*, in Stücke  
gebrochen

den Boden einer gefetteten Auflaufform belegen,  
Rhabarberkompott darauf verteilen, mit dem  
restlichen Zwieback bedecken.

## Guss

1 Päckli Rahmquark (150 g)  
2 Eier  
4 dl Kaffeerahm oder Milch  
2 Esslöffel Vanillepuddingpulver  
4 Esslöffel Rohrzucker

alles mit dem Schwingbesen gut vermischen, über  
den Zwieback giessen

Margarineflöckli  
Zucker

über den Zwieback verteilen, sofort backen.

**Backen:** 30–40 Minuten auf der untersten Rille  
des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

## Tip

- Anstelle von Zwieback kann Einback verwendet werden; diesen nach Belieben vor dem  
Einschichten in Margarine hellbraun rösten und mit Zucker bestreuen.
- Anstelle von Rhabarber 500 g Brombeeren, Johannisbeeren oder, ganz besonders fein,  
Cranberries (grosse Preiselbeeren) verwenden.

**Wie servieren?** Der Auflauf schmeckt heiss oder lauwarm besonders gut und braucht  
keine Beilage.

\* Die Zwiebackmenge hängt von der Grösse der Auflaufform ab.



# Zwetschgenaufwurf

200 g Weissbrot oder Weggli  
(auch vom Vortag)

in kleine Würfel schneiden

2½–3 dl heisse Milch (je nach  
Trockenheit des Brotes)

über die Brotwürfel giessen, nach ca. 10 Minuten  
mit einer Gabel fein zerdrücken

80 g Model- oder Weissbrotwürfel

in der Bratpfanne ohne Fettbeigabe oder im  
Backofen knusprig rösten

80 g Planta Margarine

weichrühren

120 g Zucker

4 Eigelb

½ Zitrone, abgeriebene Schale  
und Saft

beifügen, schaumig rühren, das eingeweichte Brot  
beigeben, gut vermischen

750 g–1 kg Zwetschgen, entsteint,  
geviertelt

80 g Mandeln, gemahlen

½ Teelöffel Zimt

mit den gerösteten Brotwürfel unter die  
schaumige Masse mischen

4 Eiweiss

steif schlagen

2 Esslöffel Zucker

dem Eischnee beifügen, kurz mitschlagen,  
sorgfältig unter die Zwetschgenmasse ziehen

Paniermehl

eine gefettete Auflaufform ausstreuen und die  
Masse einfüllen, sofort backen.

1–2 Esslöffel Puderzucker

darübersieben.

## Tip

Dieser Auflauf kann auch mit Aprikosen oder Kirschen zubereitet werden.

**Wie servieren?** Mit flaumig geschlagenem Rahm oder Vanillesauce.

# Apfelcharlotte Foto ►

100 g Sultaninen	die Sultaninen ½ Stunde einweichen
½ dl Rum oder Süssmost	
20 g Planta Margarine	in einer weiten Pfanne schmelzen
3 Esslöffel Zucker	beigeben, hellgelb rösten, Hitze reduzieren
1 dl Apfelwein oder Süssmost	ablöschen
1 kg Äpfel (säuerliche Sorte), geschält	in feine Scheibchen schneiden, zusammen mit den eingeweichten Sultaninen in der Flüssigkeit zugedeckt knapp weichdämpfen
1 Zitrone, abgeriebene Schale	
¼ Teelöffel Zimt	beifügen, Kompott etwas auskühlen lassen
Blechreinpapier	den Boden einer runden Auflaufform auslegen
wenig Margarine	den Papierboden und die Wand der Form einfetten
1–2 Esslöffel Zucker	Form austreuen
4 Toastbrotseiben	nebeneinander legen, in der Grösse des Bodens ausschneiden
8 Toastbrotseiben	halbieren
50–75 g Margarine	in der Bratpfanne heiss werden lassen, alle Brotscheiben goldgelb rösten, den Boden der Form belegen, die Wand überlappend ringsum mit den halbierten Scheiben auskleiden
2–3 Esslöffel Aprikosenkonfitüre	auf dem Toastbrotboden verteilen, die gekochten Äpfel in die Form füllen und mit dem restlichen Brot bedecken.
	<b>Backen:</b> 40–45 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Nach 30 Minuten Backzeit die Oberfläche evtl. mit Alufolie abdecken. Nach dem Backen etwas auskühlen lassen, mit einem Messer den Rand lösen, auf eine Platte stürzen.
Puderzucker	die Apfelcharlotte bestreuen.

## Tip

- Toastbrot kann durch Einback ersetzt werden.
- Das Brot kann auch zuerst getoastet und dann mit Margarine bestrichen werden.
- Die Charlotte lässt sich sehr gut vorbereiten.

**Wie servieren?** Noch lauwarm mit saurem Halbrahm oder nordischer Sauermilch, mit Vanillearoma und Zucker vermischt.



# Apfelaufpläufli Tante Alice

---

½ Päckli Speisequark (125 g)

1 Päckli Rahmquark (150 g)

80 g Zucker

2 Eigelb

1 Esslöffel Maizena

½ Zitrone, abgeriebene Schale und  
Saft

1 Messerspitze Zimt

½ Teelöffel Vanillinzucker

alles gut verrühren

50 g Rosinen oder Sultaninen

100 g Mandelstifte, grob gehackt

beifügen

2–3 mittlere Äpfel, geschält

an der Röstiraffel in die Quarkmasse reiben

2 Eiweiss

steif schlagen

1 Esslöffel Zucker

dem Eischnee beifügen, kurz mitschlagen, unter die Quarkmasse ziehen, in 4–6 gefettete kleine Aufpläufli füllen, sofort backen.

**Backen:** 25–35 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

2 Esslöffel Puderzucker

nach dem Backen darübersieben.

## Tip

- Diese kleinen Aufpläufli eignen sich gut als Dessert nach einem leichten Mittagessen.
- Die Masse kann auch in einer mittelgrossen ofenfesten Form gebacken werden. In diesem Fall beträgt die Backzeit ca. 45 Minuten.

**Wie servieren?** Mit einer Vanillecreme oder Vanillesauce.



# Meringuierter Kirschen-Apfelauflauf

---

1 dl Apfelsaft

½ Zitrone, abgeriebene Schale und  
Saft

3 mittelgrosse Äpfel

2 Eigelb

1 Ei

60 g Zucker

100 g Mandeln, gemahlen

1 Esslöffel Maizena

500 g Kirschen, entsteint, ohne Saft

aufkochen

schälen, in Schnitze teilen, im Apfelsaft  
weichkochen, darin auskühlen lassen

schaumig rühren

mischen und unter die schaumige Masse rühren  
mit den gekochten Apfelschnitzen beifügen, die  
Masse in eine eher flache, gefettete Form  
höchstens  $\frac{3}{4}$  hoch einfüllen.

**Backen:** 30 Minuten auf der untersten Rille des  
auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

## Meringuemasse

2 Eiweiss

3–4 Esslöffel Zucker

1 Teelöffel Vanillinzucker

steif schlagen

beigeben, weiterschlagen, bis die Masse glänzend  
und sehr steif ist, in einen Dressiersack mit  
gezackter Tülle füllen und den Auflauf garnieren.

**Überbacken:** 5–10 Minuten in der Mitte des auf  
250 Grad vorgeheizten Ofens (Oberhitze genügt).

**Wie servieren?** Dieser Auflauf schmeckt warm oder kalt. Wer es besonders saftig liebt,  
serviert Kirschenkompott dazu.

## Schneewittliauflauf *Foto ►*

250 g Schwarz- oder Weissbrot

in Würfel schneiden

5 dl heisse Milch

über das Brot giessen, sobald sie aufgesogen worden ist, Brot durch das Passevite treiben oder mit dem Mixer pürieren

2 Eigelb

1 Becher sauren Halbrahm (180 g)

3 Esslöffel Zucker

1 Esslöffel Sultaninen

2 Esslöffel Haselnüsse, geröstet,  
gehackt, oder 2 Esslöffel

Baumnüsse, gehackt

¼ Teelöffel Zimt

1 Zitrone, abgeriebene Schale und  
Saft

gut verrühren und mit der Brotmasse mischen

1 Eiweiss

steif schlagen, unter die Masse ziehen, in eine gefettete Auflaufform füllen, sofort backen.

**Backen:** 30 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

### Meringuemasse

1 Eiweiss

steif schlagen

3 Esslöffel Zucker

beigeben, weiterschlagen, bis die Masse glänzend und sehr steif ist, in einen Dressiersack mit gezackter Tülle füllen und den Auflauf garnieren.

**Überbacken:** 5–10 Minuten in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens (Oberhitze genügt).

**Wie servieren?** Mit gekochten Apfelschnitzen oder Vanillesauce.



# Kirschenauflauf Carolina

---

4 Weggli oder 200 g Zopf vom Vortag	in kleine Stücke schneiden und in eine flache Schüssel geben
3 dl Milch	aufkochen, über die Weggli giessen, ca. 10 Minuten stehen lassen, bis die Milch aufgesogen worden ist
2 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen, die weiche Wegglimasse gut durchdämpfen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist, auskühlen lassen
4 Eigelb	
80 g Zucker	
1 Teelöffel Vanillinzucker	
2 Esslöffel Kirsch	schaumig rühren
100 g Haselnüsse, grob gehackt	zusammen mit der ausgekühlten Wegglimasse beifügen
2 Esslöffel Mehl	
1 Teelöffel Backpulver	mischen, beifügen
4 Eiweiss	steif schlagen
2 Esslöffel Zucker	dem Eischnee beifügen, kurz mitschlagen
500 g schwarze Kirschen, entsteint, ohne Saft	abwechslungsweise mit dem Eischnee unter die Brotmasse mischen
1–2 Esslöffel Paniermehl	eine gefettete Auflaufform austreuen, die Masse einfüllen, sofort backen.

**Backen:** 60–70 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

## Tip

- Anstelle von schwarzen Kirschen Weichselkirschen verwenden oder die Kirschensorten mischen.
- Haselnüsse vor dem Hacken leicht rösten.

**Wie servieren?** Der Auflauf schmeckt heiss, lauwarm oder kalt. Flaumig geschlagener Rahm oder Vanillesauce passt gut dazu.



# Früchteauflauf mit Quark

50 g Planta Margarine	weichrühren
80 g Zucker	
2 Eigelb	
½ Zitrone, abgeriebene Schale	beigeben, schaumig rühren
1 Päckli Speisequark (250 g)	
1 Päckli Rahmquark (150 g)	
2 Esslöffel Maizena	dazurühren
2 Eiweiss	steif schlagen
1 Esslöffel Zucker	dem Eischnee beifügen, kurz mitschlagen, sorgfältig unter die Quarkmasse ziehen, die Hälfte der Masse in eine gefettete Auflaufform füllen
1 Esslöffel Haselnüsse, gemahlen	
1 Esslöffel Zucker	mischen und auf die Quarkmasse streuen
400–500 g feingeschnittene Äpfel, Birnen, Bananen, Orangen, Ananas etc.	darauf verteilen und mit der restlichen Quarkmasse bedecken
1 Teelöffel Zucker	darüberstreuen, sofort backen.
<b>Backen:</b> 35–40 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.	

## Tip

- Auch ohne Früchte schmeckt dieser Quarkauflauf gut.
- Quarkmasse ohne Früchte einfüllen und mit geschälten, halbierten, lamellenartig eingeschnittenen Apfelhälften bedecken. Äpfel mit wenig Zucker und Margarineflöckli bestreuen.
- Den Auflauf mit Pfirsich- oder Aprikosenhälften belegen.

**Wie servieren?** Dieser Auflauf braucht keine Beilage. Wird er als Nachtessen serviert, kann im voraus eine Bouillon oder ein gemischter Salat serviert werden.

## Brotauflauf englische Art *Foto ►*

250 g Modelbrot oder Einback	in ½ cm dicke Scheiben schneiden
Planta Margarine	
Zucker	Brot beidseitig mit Margarine bestreichen, mit Zucker bestreuen, auf einem Kuchenblech im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad hellbraun backen
2–3 Esslöffel Orangenmarmelade	Brot mit Marmelade bestreichen, in eine gefettete Auflaufform höchstens ¾ hoch einschichten
100 g Sultaninen, eingeweicht	dazwischen streuen.

### Guss

5 dl Milch	
4 Eier	
80 g Zucker	
1 Teelöffel Vanillinzucker	
50 g Mandeln, geschält, gemahlen	gut verrühren, über das Brot giessen, es muss vollständig mit Guss bedeckt sein.

**Backen:** 35–45 Minuten (je nach Höhe der Auflaufform) auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

**Wie servieren?** Mit Früchtekompott je nach Saison.

## Luftiger Haselnussauflauf

75 g Planta Margarine	weichrühren
100 g Zucker	
1 Teelöffel Vanillinzucker	
4 Eigelb	
1 Päckli Rahmquark (150 g)	beifügen, schaumig rühren
200 g Haselnüsse, geröstet, gemahlen	
4 Esslöffel helles Paniermehl	
4 Esslöffel Rahm	alle Zutaten unter die schaumige Masse mischen
4 Eiweiss	stief schlagen
2 Esslöffel Zucker	dem Eischnee beifügen, kurz mitschlagen, sorgfältig unter die Quarkmasse ziehen, in eine gefettete Auflaufform füllen, sofort backen.

**Backen:** 35–40 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

**Wie servieren?** Mit steif geschlagenem Rahm oder Früchtekompott wird dieses Dessert noch raffinierter. Der Auflauf schmeckt warm am besten.





## Zucchini alla panna Foto ►

2 Esslöffel Planta Margarine

in einer Bratpfanne heiss werden lassen

800 g Zucchini

ungeschält in  $\frac{3}{4}$  cm dicke Scheiben schneiden, portionenweise beidseitig braun braten, in eine gefettete Auflaufform verteilen

$\frac{1}{2}$  Teelöffel Gusto misto von Butty\*

darüberstreuen

1 Teelöffel Streuwürze

3 dl Rahm

in einer Pfanne auf ca. 2 dl einkochen, dann etwas auskühlen lassen.

### Guss

Eingekochter Rahm

2 Eier

50 g Sbrinz oder Parmesan, gerieben

$\frac{1}{4}$  Teelöffel Salz

1 Messerspitze Muskat

Pfeffer aus der Mühle

$\frac{1}{4}$  Teelöffel Paprika

gut verrühren, über die Zucchini giessen.

**Backen:** 30–40 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

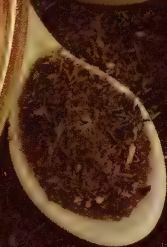
### Tip

- Zur Bereicherung können mit den Zucchini 150 g Fontina-Käsewürfel in die Auflaufform verteilt werden.
- Anstelle des eingekochten Rahms 1 Becher Greyerzer Doppelrahm verwenden; dieser braucht nicht eingekocht zu werden.

**Wie servieren?** Als Beilage zu einem Braten oder zusammen mit Risotto oder Polenta.

\* Anstelle der italienischen Kräutermischung 1 Esslöffel frisches, feingeschnittenes Basilikum über die Zucchini verteilen.





# Auberginenauflauf

3–4 Auberginen, je nach Grösse

Stielansatz wegschneiden und die Auberginen in Würfel schneiden

3 Esslöffel Sais Öl

in einer Bratpfanne sehr heiss werden lassen, die Auberginen portionenweise anbraten, herausnehmen, die Hälfte der Würfel in eine gefettete Auflaufform geben

4 Tomaten

schälen und in Würfel schneiden, ebenfalls in der Form verteilen

½ Teelöffel Salz

½ Teelöffel Gusto misto von Butty  
oder frisches Basilikum, Rosmarin  
und Oregano

darüberstreuen

150 g Speckwürfel

in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe langsam glasig braten

1 Dose Maiskörner, abgetropft

kurz mitbraten, dann alles mit den restlichen Auberginenwürfeln mischen

½ Teelöffel Gusto misto

1 Teelöffel Streuwürze

Pfeffer aus der Mühle

würzen und alles zu den Auberginen in die Form geben.

**Guss**

4 Eier

3 dl Milch

1 Teelöffel Maizena

Schnittlauch, fein geschnitten

Pfeffer aus der Mühle

Muskat

1 Teelöffel Salz

gut verrühren, über das Gemüse giessen.

**Backen:** 40–45 Minuten auf der untersten Rille  
des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

**Tip**

Vegetarier lassen einfach die Speckwürfel weg.

**Wie servieren?** Der Auflauf braucht keine spezielle Beilage. Als Vorspeise kann ein gemischter Salat serviert werden.

# Tomatenauflauf

6–8 mittlere Tomaten, je nach Grösse	Stielansatz entfernen, Deckel wegschneiden, mit einem Löffel aushöhlen
1–1½ Teelöffel Streuwürze	
1 Teelöffel Gusto misto von Butty	Tomaten würzen und in eine gefettete Auflaufform stellen
600–700 g Kartoffeln*	in der Schale weichkochen, erkalten lassen
100 g Speckwürfel	in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe langsam glasig braten
1 grosse Zwiebel, fein gehackt	beifügen, kurz mitdämpfen, auskühlen lassen
200 g Greyerzer	in kleine Würfel (½ cm) schneiden
2 Esslöffel Petersilie, gehackt	mit Käse, Speck und Zwiebeln mischen, in die Tomaten füllen
gekochte Kartoffeln	schälen, in Scheiben schneiden, diese halbieren und rund um die Tomaten in die Gratinform schichten
4 dl Milch (oder ½ Milch, ½ Kaffeerahm)	
4 Eier	
je 1 Messerspitze Pfeffer, Paprika, Muskat	
½ Teelöffel Streuwürze	
1 Knoblauchzehe, gepresst, nach Belieben	verquirlen, die Tomaten mit dem Guss auffüllen, den Rest über die Kartoffeln giessen.

**Backen:** 20–30 Minuten auf der untersten Rille des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens.

**Wie servieren?** Dieser Gratin kann sowohl Mittag- wie auch Nachtessen sein. Dazu passt ein gemischter Salat.

\* Anstelle der frischgekochten Kartoffeln Restenkartoffeln verwenden.



# Kohlräbliauflauf

1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Bratpfanne schmelzen
1 Zwiebel, gehackt	
100 g Schinken, fein geschnitten	beigeben, kurz dämpfen, in eine gefettete Auflaufform geben
4 mittlere Kohlräbli	schälen, in ½ cm dicke Scheiben schneiden
½ dl Wasser	
¼ Teelöffel Salz	Kohlräbli im Dampfkochtopf während 3–4 Minuten knapp weichkochen, in die Form schichten
½ Teelöffel Provençal Kräutermischung von Butty	über die Kohlräbli streuen
2 Päckli Rahmquark (300 g)	
3 Eigelb	
½ dl Weisswein oder Kochwasser	
2 Esslöffel Maizena	
150 g Greyerzer, gerieben	
1 Messerspitze Pfeffer	
1 Messerspitze Muskat	
Streuwürze, nach Belieben	zusammen verrühren
3 Eiweiss	steif schlagen, unter die Masse ziehen, über die Kohlräbli verteilen
50 g Reibkäse, nach Belieben	
Plantaflöckli	darüberstreuen.
	<b>Backen:</b> 25–30 Minuten auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

## Tip

- Auch andere Gemüse eignen sich für diese Zubereitungsart.
- Vegetarier lassen den Schinken weg, der Auflauf schmeckt auch so ausgezeichnet.

**Wie servieren?** Dazu passt Risotto.



# Ramequin délice

---

8–10 Scheiben Halbweissbrot oder  
Toastbrot, 1 cm dick geschnitten

2 Teelöffel Senf

1 Esslöffel Planta Margarine

300 g Raclette-\* oder Greyerzerkäse

4–5 Tranchen Schinken, etwas dicker  
geschnitten als üblich

1 dl Weisswein, nach Belieben

## Guss

3 Eier

4 dl Milch oder Kaffeerahm

½ Teelöffel Salz

je 1 Messerspitze Muskat, Pfeffer,  
Paprika

mischen, Brotscheiben dünn bestreichen

in 3–4 mm dicke Scheiben schneiden

vierteln, Brot-, Käse- und Schinkenscheiben  
abwechslungsweise ziegelartig in eine rechteckige  
Form schichten (die Käsescheiben dürfen die  
Brotscheiben leicht überragen)

darüberträufeln.

gut verquirlen und gleichmässig über die  
Brotscheiben verteilen.

**Backen:** 20–30 Minuten auf der untersten Rille  
des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

## Tip

2–3 Tomaten in Scheiben schneiden und zwischen den Brotscheiben verteilen.

**Wie servieren?** Ein gemischter Salat und Früchte zum Dessert sind eine ideale Ergänzung.

\* Raclettekäse bereits in Tranchen geschnitten kaufen.

## Käseauflauf moitié-moitié *Foto ►*

12 Scheiben Modelbrot

4 Scheiben Brot auf den Boden einer gefetteten Auflaufform legen

1 dl Weisswein

das Brot mit  $\frac{1}{3}$  des Weines beträufeln

4 Birnen, geschält, halbiert

in 2–3 mm dicke Schnitze schneiden, die Hälfte davon auf das Brot verteilen

150 g Roquefortkäse\*, in Würfel geschnitten

150 g Appenzellerkäse, grob gerieben

mischen, die Hälfte davon über die Birnen verteilen.

### Guss

2 Eier

2 dl Kaffeerahm

1 dl Milch

$\frac{1}{4}$  Teelöffel Salz

1 Messerspitze Pfeffer

1 Messerspitze Muskat

alles gut verrühren, die Hälfte des Gusses über den Käse giessen. Mit einer weiteren Lage Brot bedecken und mit Wein beträufeln. Restliche Birnen, den Käse und den Guss darübergeben. Alles mit Brot bedecken und wiederum mit Wein befeuchten

1–2 Birnen, geschält

in Scheiben schneiden, auf dem Brot verteilen

2 Esslöffel Reibkäse oder 50 g Roquefort, gewürfelt

Plantaflöckli

darüber verteilen.

**Backen:** 40–45 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

**Wie servieren?** Als feines Nachtessen mit einem Glas Wein und Salat.

\* Anstelle von Roquefort Gorgonzola oder Raclettekäse verwenden.



## Griessauflauf Château de Gruyère

---

8 dl Milch	
1 Teelöffel Salz	
1 Messerspitze Muskat	
1 Messerspitze Pfeffer	aufkochen
125 g Griess	unter Rühren in die siedende Flüssigkeit einlaufen lassen, auf kleinem Feuer 5–10 Minuten kochen, bis der Brei dicklich wird
250 g Greyerzer, gerieben	
30 g Planta Margarine	beigeben und rühren, bis der Käse geschmolzen ist, etwas auskühlen lassen
80 g Speckwürfeli	in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe langsam glasig braten, mit dem Brei vermischen
4 Eigelb	beifügen
4 Eiweiss	steif schlagen, unter die Masse ziehen, in eine gefettete Auflaufform füllen, sofort backen.
<b>Backen:</b> 50–60 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.	

**Wie servieren?** Mit gedämpftem Gemüse oder gemischtem Salat.

## Schinkenaufauf rustico

---

250 g Brotresten, gewürfelt	
5 dl heisse Milch	Milch über das Brot giessen, sobald sie aufgesogen worden ist, Brot pürrieren
3 Eigelb	
1 Becher sauren Halbrahm (180 g)	
150 g Greyerzer, gerieben	
150 g Schinken oder Rohschinken, gewürfelt oder feingehackt	
Muskat, Majoran	
1 Teelöffel Streuwürze	gut verrühren und mit der Brotmasse mischen
3 Eiweiss	steif schlagen, unter die Masse ziehen, in eine gefettete Auflaufform füllen.
<b>Backen:</b> 30–40 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.	

**Wie servieren?** Mit gemischtem Salat ist dies ein leichtes Nachtessen.



# Hackfleischauflauf «Ändsmonet»

500 g Zucchini	ungeschält in 1 cm dicke Scheiben schneiden
½ Teelöffel Salz	
¼ Teelöffel Pfeffer	
½ Teelöffel Oregano	mischen, Zucchettischeiben damit würzen
2–3 Esslöffel Planta Margarine	in einer Bratpfanne heiss werden lassen, die Zucchettischeiben kurz anbraten, dann dem Rand entlang in eine gefettete Auflaufform schichten
1 Esslöffel Sais Öl	in der gleichen Pfanne erhitzen
400 g Rindfleisch, gehackt*	gut anbraten, dann Hitze reduzieren
1 Zwiebel, fein gehackt	
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	beigeben, mitdämpfen
½ dl Rotwein	ablöschen, etwas einkochen lassen
1 dl Bratensauce, angerührt	beifügen
½ Teelöffel Oregano	
½ Teelöffel Salz	
1 Messerspitze Pfeffer	Fleisch pikant würzen und in die Mitte der Auflaufform verteilen
1 Tomate	in Scheiben schneiden und ziegelartig auf das Hackfleisch legen
3 Eier	
2½ dl Kaffeerahm oder Milch	
50 g Sbrinz, gerieben	
wenig Salz	verquirlen, über den Auflauf giessen.

**Backen:** 25–30 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

**Wie servieren?** Zu diesem Auflauf passen Risotto, Gschwellti oder auch einfach knuspriges Brot und Salat.

\*Auch Bratenresten, fein gehackt, eignen sich.

# Nudelaufwurf de luxe Foto ►

1 Beutel Steinpilze, getrocknet

(ca. 20 g)

1 Beutel Morcheln\*, getrocknet

(ca. 20 g)

nach Vorschrift auf dem Beutel in etwas lauwarmem Wasser einweichen, dann gut ausdrücken, klein schneiden

300 g frische Champignons

etwas Zitronensaft

waschen, vierteln, mit dem Zitronensaft mischen

2 Esslöffel Planta Margarine

in einer Pfanne schmelzen

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Bund Petersilie, fein gehackt

andämpfen, Pilze beifügen

Salz

Streuwürze

Pfeffer aus der Mühle

wenig Thymian

würzen, Pilze bei guter Hitze 10–15 Minuten dämpfen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist

250–300 g Nudeln

2 l Wasser

2 Teelöffel Salz

1 Esslöffel Sais Öl

Nudeln im siedenden Salzwasser al dente kochen und abtropfen lassen.

## Guss

3 Eier

2 dl Rahm oder Kaffeerahm

1 dl Milch

1 Teelöffel Salz

1 Messerspitze Muskat

Pfeffer aus der Mühle

50 g Sbrinz, gerieben

alles gut verrühren, mit den Nudeln und den Pilzen mischen, in eine gefettete Auflaufform geben

50 g Sbrinz, gerieben

Plantaflöckli

darüber verteilen.

**Backen:** 25–30 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

## Tip

Anstelle der Morcheln eine Dose Eierschwämme (abgetropft) verwenden.

**Wie servieren?** Zu diesem Auflauf für Pilzfans passt ein gemischter Salat.

\* Während der Pilzsaison frische Morcheln oder Steinpilze verwenden (je 150–200 g).





# Vaters Hörnliauflauf

200 g Hörnli  
2 l Wasser  
2 Teelöffel Salz  
1 Esslöffel Sais Öl

Hörnli im siedenden Salzwasser 10–15 Minuten  
al dente kochen, gut abtropfen lassen

150 g Speckwürfeli

in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe langsam  
glasig braten

2 Rüebli, fein gewürfelt  
½ Sellerie, fein gehackt

im Speckfett dämpfen

100 g Champignons, gescheibelt  
½ Zitrone, Saft  
½ Teelöffel Curry

mischen, zum Gemüse geben und 5 Minuten  
mitdämpfen, dann alles zu den Hörnli geben und  
in eine gefettete Auflaufform füllen.

## Béchamelsauce\*

2 Esslöffel Planta Margarine  
2 Esslöffel Mehl  
6½ dl Milch (oder ½ Milch,  
½ Kaffeerahm)

in einer Pfanne schmelzen  
dazugeben, kurz dünsten

aufs Mal dazugießen und unter ständigem  
Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann  
Hitze reduzieren

1 Teelöffel Salz  
1 Messerspitze Muskat  
Streuwürze, nach Belieben  
1 Bund Schnittlauch, feingeschnitten

würzen, Sauce ca. 5 Minuten köcheln lassen  
daruntermischen und die Sauce gleichmässig über  
die Hörnli verteilen

2–3 Esslöffel Reibkäse  
Plantaflöckli

darüber verteilen.

**Backen:** 30–40 Minuten auf der untersten Rille  
des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

**Wie servieren?** Dieser Auflauf braucht als Ergänzung nur noch einen gemischten Salat.

\* Diese Béchamelsauce darf dünnflüssig sein, damit sie sich gut mit den Hörnli mischen lässt. Der Auflauf wird dadurch sehr saftig.



# Maisauflauf mit Champignons

---

1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
1 Zwiebel, gehackt	
1 Knoblauchzehe, gepresst	
150 g groben Mais	
1 Lorbeerblatt	beigeben, kurz dämpfen
2 mittlere Tomaten, gewürfelt	
200 g Champignons, gescheibelt	
2 grüne Peperoni, gewürfelt	beigeben, mitdämpfen, bis das Gemüse zusammengefallen ist
1 Esslöffel Zitronensaft	
6 dl Bouillon*	ablöschen, unter ständigem Rühren aufkochen, dann Hitze stark reduzieren und den Brei 20–30 Minuten köcheln, etwas auskühlen lassen
50 g Greyerzer, gerieben	
1 dl Rahm oder Kaffeerahm	
3 Eigelb	unter den Brei rühren
3 Eiweiss	steif schlagen, unter die Masse ziehen, in eine gefettete Auflaufform füllen, sofort backen.
<b>Backen:</b> 30-35 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.	

## Tip

- Der Auflauf kann auch mit Maisresten zubereitet werden.
- Zum Vorbereiten: den Auflauf fertig machen ohne Beigabe des Eischnees. Das Eiweiss wird erst kurz vor dem Backen steif geschlagen und beigefügt.
- Zur Abwechslung Griess statt Mais verwenden.

**Wie servieren?** Ein gemischter Salat passt dazu.

\* Wird Maisgriess verwendet, braucht es 8 dl Bouillon.

# Sauerkrautauflauf Siebenbürgen

---

500 g mildes Sauerkraut	
1 dl Weisswein	im Dampfkochtopf 20 Minuten kochen
1 kleine Dose Tomatenpüree (ca. 70 g)	
1 kleine rohe Kartoffel, fein gerieben	beides mit dem Sauerkraut vermischen
2½ dl Fleisch- oder Gemüsebouillon	
100 g Vialone- oder Arborioreis	Reis während ca. 12–15 Minuten knapp weickochen
100 g Speckwürfeli	in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe langsam glasig braten, dann mit dem Sauerkraut mischen
1 Esslöffel Sais Öl	heiss werden lassen
300 g Hackfleisch (Rind- und Schweinefleisch gemischt)	
1 kleine Zwiebel, gehackt	
1 Knoblauchzehe, gepresst	kurz anbraten, dann mit dem gekochten Reis vermischen, leicht auskühlen lassen.

## Guss

1 Becher sauren Halbrahm (180 g)	
2 dl Rahm oder Doppelrahm	
1 Ei	
¾ Teelöffel Salz	
1 Messerspitze Paprika	
Pfeffer, nach Belieben	
Streuwürze, nach Belieben	alles gut mischen, ¾ des Gusses mit dem Sauerkraut vermischen, dieses lagenweise mit der Reismischung in eine gefettete Auflaufform schichten, mit Sauerkraut abschliessen und den restlichen Guss darübergiessen
Plantaflöckli	darüber verteilen.

**Backen:** 30–40 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

**Wie servieren?** Dieses Gericht braucht keine Beilage. Nach Belieben Salat als Vorspeise servieren. Auch ein Früchtedessert passt dazu.

# Ofenguck

---

1 kg Kartoffeln	schälen, in Würfel schneiden
Salzwasser	Kartoffeln darin weichkochen, dann durch das Passevite treiben
2–2½ dl Milch	
30 g Planta Margarine	den Kartoffelschnee mit der Milch und der Margarine mischen, bis ein luftiger Kartoffelstock entsteht
2 Messerspitzen Muskat	
1 Messerspitze Pfeffer	würzen
100 g Schinkenwürfeli	
100 g Käsewürfeli, nach Belieben (evtl. Käseresten)	unter den Kartoffelstock mischen und alles in eine gefettete Auflaufform füllen
4 Eier	
Salz, Pfeffer	mit einem Esslöffel 8 Vertiefungen in den Kartoffelstock drücken, 4 je mit einem aufgeschlagenen, rohen Ei füllen, würzen
80–100 g Speckwürfeli	in die restlichen Vertiefungen verteilen
1–2 Esslöffel Sbrinz, gerieben	darüberstreuen.
	<b>Backen:</b> 15–20 Minuten auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Die Eigelb sollten inwendig noch leicht flüssig sein.
1 Esslöffel Petersilie, gehackt	darüberstreuen.

**Wie servieren?** Dazu passt ein gemischter Salat.

## Kartoffelaufauf Berner Art *Foto ►*

---

500 g rohe Kartoffeln

150 g Emmentaler

100 g Schinken oder Speck

beides an der Röstiraffel reiben

in Würfelchen schneiden, beifügen, in eine gefettete Auflaufform füllen.

### Guss

2 dl Rahm

1 dl Milch

2 Eier

½ Teelöffel Salz

Pfeffer, Muskat

gut verquirlen und über die Kartoffeln giessen darüberstreuen.

50 g Sbrinz, gerieben

**Backen:** 45–50 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

### Tip

Ohne Schinken kann der Auflauf als Beilage zu einem Braten serviert werden.

**Wie servieren?** Als Beilage zu Fleisch oder mit gemischtem Salat servieren.

## Quarkauflauf mit Schinken

---

2 Päckli Speisequark (500 g)

1 Becher sauren Halbrahm (180 g)

1 dl Kaffeerahm

4 Eigelb

¾ Teelöffel Salz

1 Messerspitze Muskat

zu einer glatten Masse verrühren

200 g Schinkentranchen

in Streifen schneiden, beifügen

2 Esslöffel Maizena

darüberstreuen, vermischen

4 Eiweiss

steif schlagen, unter die Quarkmischung ziehen

3 Teelöffel Paniermehl

eine gefettete Auflaufform austreuen, ausklopfen, dann die Quarkmasse einfüllen

1 Esslöffel Paniermehl

Plantaflöckli

darüber verteilen.

**Backen:** 40–50 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

**Wie servieren?** Mit Salat ist dieser Auflauf ein leichtes Nachtessen.





# Soufflés

## Luftige Träume aus der klassischen Küche

### Pikante Soufflés

#### **Geflügel**

*Güggelisoufflé (S. 111)*

*Hühnerleber-Pilzsoufflé (S. 112)*

#### **Fisch**

*Fischsoufflé maritime (S. 121)*

#### **Gemüse**

*Champignonssoufflé (S. 113)*

*Erbslisoufflé Antoinette (S. 117)*

*Haselnuss-Lauchsoufflé (S. 114)*

*Rüeblioufflé (S. 116)*

*Spinat-Schinkensoufflé (S. 118)*

#### **Käse**

*Klassisches Käsesoufflé (S. 108)*

*Soufflé souvenir provençal (S. 120)*

### Süsse Soufflés

*Birnensoufflé Williamine (S. 127)*

*Caramelsoufflé (S. 124)*

*Früchtesoufflé (S. 128)*

*Kaffeesoufflé (S. 128)*

*Mandelsoufflé mit Erdbeeren (S. 122)*

*Schokoladensoufflé (S. 128)*

*Soufflé à l'orange (S. 122)*

*Soufflé aux pommes (S. 126)*

*Soufflé Grand Marnier (S. 125)*

*Vanillesoufflé (S. 128)*

*Zitronensoufflé (S. 128)*

*Klassisches Käsesoufflé ►*





# Die Kunst der Soufflézubereitung

**G**efallen Ihnen die Soufflés auf unsern Bildern? Da steckt kein Trick dahinter, wohl aber einiges an Ausprobieren und Testen, bis es soweit war. Hier zeigen wir Ihnen, wie auch Sie zum Erfolg gelangen können.

## Die Souffléform

Die klassische Souffléform ist rund und besteht aus eher dünnwandigem Porzellan mit geraden Wänden, an denen die Soufflémasse hochsteigen kann. Aussen sind Souffléformen meist gerippt. Aber auch andere ofenfeste hohe Formen eignen sich zum Backen von Soufflés.

Zwei Punkte tragen ganz besonders zum guten Gelingen bei:

- Nur den Boden der Form einfetten und diesen je nach Soufflé mit Paniermehl, Mehl, Sbrinz, Parmesan oder Mandeln bestreuen. So kann die Masse den glatten Wänden entlang aufsteigen, und an der Oberfläche bilden sich schöne Risse.
- Die Souffléform nur zu  $\frac{2}{3}$  füllen. Sollte die Form zu klein sein, kann sie mit einem Papierkragen vergrössert werden. Dazu wird ein doppelt gefalteter Pergament- oder Alufolienstreifen um die Form gelegt, mit einem Bindfaden festgebunden und oben mit einer Büroklammer zusammengeheftet. (Siehe auch Bild Seite 119.)

## Die Soufflémasse

Alle Soufflés bestehen aus einer Grundmasse, meist einer Béchamelsauce (weisse Sauce, mit Milch zubereitet, siehe Seite 108). Wichtig ist, dass die Sauce dickflüssig ist und der Soufflémasse beim Backen einen gewissen Halt verleiht. Auch die Qualität der verwendeten Eier ist für das Gelingen eines Soufflés entscheidend. Sie sollten möglichst frisch und für unsere Rezepte mittelgross (ca. 50 g) sein. Sind die Eier grösser oder kleiner, muss die Konsi-

stenz der Grundmasse entsprechend angepasst werden. Luftige Soufflés verlangen mehr Eiweiss als Eigelb. Je mehr Eiweiss, desto feiner, aber auch empfindlicher werden die Soufflés beim Backen. Die Eigelb werden immer unter die leicht ausgekühlte Masse gerührt. Beim Unterziehen des Eischnees darf sie nur noch schwach lauwarm sein.

Schlagen Sie das Eiweiss nicht zu lange; wenn es grobflockig wird, lässt es sich schlechter unter die Masse ziehen. Eischnee sollte eine luftige, zusammenhängende Masse bilden. Dies wird durch die Zugabe einer Messerspitze Backpulver unterstützt. Bei der Probe mit dem Schwingbesen sind abgerundete Eischneespitzen an den Drähten sichtbar. (Siehe Foto Seite 67.)

## Backen des Soufflés

Diskutiert man mit Fachleuten über diesen Punkt, existieren so viele Meinungen, Tips und Kniffe, wie es Soufflés gibt.

Wichtig sind folgende Punkte:

- Form nicht höher als zu  $\frac{2}{3}$  füllen.
- Souffléform immer auf die unterste Rille des vorgeheizten Ofens stellen (nur auf Backtemperatur vorheizen), weil das Soufflé erst eine Kruste bilden sollte, wenn der Prozess des Aufgehens beendet ist.
- Während des Backens darf der Ofen nicht geöffnet werden; das Soufflé würde sogleich zusammenfallen.
- Wenn Sie einen Sichtbackofen haben, dann beobachten Sie das Soufflé genau. Es ist fertig gebacken, wenn die entstandenen Risse nicht mehr feucht glänzen.
- Ein Soufflé, mag es noch so schön aufgegangen sein, muss sanft behandelt werden, d.h. schon ein starkes Aufsetzen auf dem Tisch oder Zugluft bewirken ein Zusammenfallen. Meist aber bleibt das Soufflé nach dem Backen nur 3–5 Minuten in voller Schönheit stehen, darum muss es sofort serviert werden.

(Weitere Hinweise zu den Soufflés finden Sie auf Seite 110.)

*Souffléformen ►*





# Wie ein Soufflé entsteht

## Klassisches Käsesoufflé

### Für die Form

Planta Margarine  
1 Esslöffel Parmesan

### Béchamelsauce

30 g Margarine  
40 g Mehl  
4 dl Milch  
½ Teelöffel Salz  
1 Messerspitze Muskat  
1 Teelöffel Senf oder ½ Teelöffel Paprika,  
nach Belieben

### Soufflémasse

150 g geriebenen Käse,  
z.B. 100 g Greyerzer  
und 50 g Parmesan, gemischt  
1 Teelöffel Maizena  
4 Eigelb  
5–6 Eiweiss  
1 Messerspitze Backpulver

### Backen

Ca. 45–50 Minuten auf der untersten Rille  
des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

## Die Zubereitung Schritt für Schritt

1

Den Boden einer Souffléform mit der Margarine einfetten und mit Parmesan bestreuen.

2

Für die Béchamelsauce die Margarine in einer Pfanne schmelzen, das Mehl zugeben und bei mittlerer Hitze kurz dünsten, die Milch auf Mal dazugießen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren.

3

Die Sauce würzen und 2–3 Minuten köcheln lassen. Sie darf nicht zu dünn sein, damit die Soufflémasse beim Backen schön steigen kann und Halt bekommt.

4

Die Béchamelsauce leicht auskühlen lassen, den geriebenen Käse mit dem Maizena mischen, gut mit der Sauce verrühren, die Eigelb beifügen.

5

Dem ungeschlagenen Eiweiss eine Messerspitze Backpulver beifügen und zu Schnee schlagen. Damit sich das Eiweiss gut unter die Masse ziehen lässt, muss es schön steif, aber noch geschmeidig sein.

6

Ein Viertel der Eiweissmasse darf mit dem Schwingbesen unter die Masse gerührt werden, der Rest wird sorgfältig mit dem Gummischaber daruntergemischt. Die Soufflémasse in die vorbereitete Form füllen (nicht mehr als zu  $\frac{2}{3}$  füllen) und sofort backen. Soufflés werden immer im unteren Teil des Backofens gebacken, damit sie schön aufgehen können.



1



2



3



4



5



6



# Tips und Tricks rund um die Soufflés

## Eier

In unseren Soufflérezepten wird im allgemeinen mehr Eiweiss als Eigelb verwendet. Wem es widerstrebt, ein übriggebliebenes Eigelb im Kühlschrank aufzubewahren, verwendet gleich viel Eiweiss wie Eigelb; das Soufflé geht auch so noch auf.

Ein Soufflé, das aus 4–5 Eiern besteht, benötigt eine Form, die 2 Liter fasst (mit Wasser ausprobieren).

## Pikante Soufflés

Wenn die angegebene Rezeptmenge halbiert wird, reicht die Masse für 4–6 kleine ofenfeste Förmli. Kleine Soufflés eignen sich gut als Vorspeise. Sie benötigen ca. 25–35 Minuten Backzeit.

Gemüsesoufflés schmecken besonders gut, wenn ein Teil des verwendeten Gemüses nicht püriert, sondern in Scheibchen geschnitten oder grob gehackt beigefügt wird.

Für Käsesoufflés ist es wichtig, dass die Masse nicht zu schwer wird. Aus diesem Grund empfiehlt sich folgende Mischung:  $\frac{2}{3}$  Greyerzer (vollfett) und  $\frac{1}{3}$  Parmesan ( $\frac{3}{4}$  fett).

## Süsse Soufflés

Diese speziellen Dessertsoufflés schmecken besonders raffiniert, wenn sie mit Glace oder sehr kühlem Rahm serviert werden.

## Backzeiten

Die angegebenen Backzeiten wurden in der Betty Bossi Küche ausprobiert. Da aber Backöfen sehr unterschiedlich sind, können Abweichungen durchaus möglich sein. Wer einen Sichtbackofen besitzt, hat es sehr viel leichter, sein Soufflé zu überwachen. Die Wahl der Form spielt ebenfalls eine Rolle. In hohen, engen Formen verlängert sich die Backzeit. Dickwandige

Formen, z.B. aus Steingut, leiten die Hitze meist etwas schlechter. Für diese Formen kann beim Vorheizen ein Backblech auf der ersten Rille eingeschoben werden, die Souffléform wird dann auf dieses warme Blech gestellt.

## Was wir beim Ausprobieren und Fotografieren herausgefunden haben

Es gibt Backöfen (besonders diejenigen mit sichtbaren Unterhitze-Elementen), in denen sich die Soufflés bis gegen den Schluss nur mit Unterhitze backen lassen. Zur Festigung der Kruste wird etwa 10 Minuten vor Ende der Backzeit auf kombinierte Hitze geschaltet. Auch hier ist ein Sichtbackofen natürlich ideal.

Soufflés können auch im Heissluftbackofen zu wahren Wunderwerken werden. Der Ofen wird kurz vorgeheizt und die Form auf der 2. Rille von unten eingeschoben. Die in unseren Rezepten vermerkten Backtemperaturen sind um etwa 5 Grad zu reduzieren.

Verlieren Sie den Mut nicht nach dem ersten zusammengefallenen Soufflé! Es schmeckt trotzdem gut, und Übung macht bekanntlich den Meister. Vielleicht kann Ihnen aber folgender Versuch von Nutzen sein:

Wir haben es gewagt, Soufflés, die nach dem Herausnehmen zusammengefallen sind, wieder in den Ofen zurückzugeben. Mit Unterhitze gingen sie nach etwa 10 Minuten nochmals auf. Dies gilt aber nur für Soufflés, deren Oberfläche nicht zu stark verkrustet ist. Ein Versuch lohnt sich aber in jedem Fall.



# Güggelisoufflé

---

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten
1 Esslöffel Paniermehl	darauf verteilen
30 g Margarine	in einer Pfanne schmelzen
40 g Mehl	beigeben, kurz dünsten
3 dl Hühnerbouillon	
1 dl Milch oder Kaffeerahm	aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
1 Messerspitze Salz	
Pfeffer aus der Mühle	
¼ Teelöffel Rosmarinpulver	
½ Teelöffel Curry, nach Belieben	
1 Teelöffel Zitronensaft	würzen, Sauce 2–3 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen
4 Eigelb	darunterrühren
200 g Geflügelfleisch, gekocht, oder Resten von gebratenem Güggeli	fein schneiden, dazugeben
5 Eiweiss	
1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen und sorgfältig mit der Sauce vermischen, in die vorbereitete Form füllen, sofort backen.
	<b>Backen:</b> ca. 40–45 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

## Tip

Sind die Geflügelresten etwas trocken, mischt man sie mit wenig Rahm oder Kaffeerahm; wenn nötig mit Salz würzen.

**Wie servieren?** Als Vorspeise oder mit Salat als Hauptmahlzeit.

# Hühnerleber-Pilzsoufflé

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten
1 Esslöffel Paniermehl	darauf verteilen
1 Esslöffel Margarine	in einer Bratpfanne schmelzen
1 kleine Zwiebel, fein gehackt	beigeben, andämpfen
200 g Hühnerleber	beigeben, kurz anbraten, bis sie die Farbe verloren hat, aus der Pfanne nehmen
100 g Champignons, gescheibelt	in die Bratpfanne geben, 5 Minuten andämpfen, herausnehmen, zusammen mit der Leber fein hacken
¼ Teelöffel Thymian	
wenig Streuwürze	
wenig Pfeffer	Leber-Pilzmasse würzen
20 g Margarine	in einer Pfanne schmelzen
30 g Mehl*	beigeben, kurz dünsten
2½ dl Milch	aufs Mal dazugießen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
½ Teelöffel Streuwürze	
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	würzen, Sauce 2–3 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen
4 Eigelb	darunterrühren
Leber-Pilzmasse	beifügen, mischen
5 Eiweiss	
1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen, sorgfältig mit der Masse vermischen, in die vorbereitete Form füllen, sofort backen.
	<b>Backen:</b> ca. 40–45 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

**Wie servieren?** Als Vorspeise oder mit Salat als Hauptmahlzeit.

\* Wenn Sie die Mehlmenge nicht abwägen wollen: 3 Betty Bossi Esslöffel Mehl wiegen 30 g.

# Champignonssoufflé

---

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten
wenig Mehl	darübersieben
1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
250 g Champignons*, gescheibelt	
½ Zitrone, Saft	beifügen, kurz andämpfen
200 g Schinken	
100 g Speck	beides in Streifen schneiden, zu den Champignons geben und mitdämpfen, entstandene Flüssigkeit für die Sauce aufheben
30 g Margarine	in einer Pfanne schmelzen
40 g Mehl	dazugeben, kurz dünsten
3 dl Pilzflüssigkeit (mit Milch ergänzt)	aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
1 Teelöffel Senf	
1 Messerspitze Cayennepfeffer	
½ Teelöffel Salz	
Streuwürze, Paprika	würzen, Sauce 2–3 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen
4 Eigelb	darunterrühren, Champignons-Speck-Mischung beifügen, mischen
5 Eiweiss	
1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen und sorgfältig mit der Masse vermischen, in die vorbereitete Form füllen, sofort backen.
	<b>Backen:</b> ca. 40–45 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

**Wie servieren?** Mit Salat als kleines Nachtessen.

\* Die geschnittenen Champignons sofort mit dem Zitronensaft mischen, damit sie schön weiss bleiben.

## Haselnuss-Lauchsoufflé *Foto ►*

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten
1 Esslöffel Parmesan	darauf verteilen
300 g Lauch	in feine Ringe schneiden, in eine Pfanne geben
1 dl Milch	
¼ Teelöffel Salz	beifügen, 10 Minuten leise kochen lassen, bis der Lauch knapp weich ist. Lauch abtropfen lassen, Flüssigkeit in einen Massbecher abgiessen, mit Milch auf 2½ dl ergänzen
20 g Margarine	in einer Pfanne schmelzen
30 g Mehl	beigeben, kurz dünsten
2½ dl Milch-Lauchflüssigkeit	aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
¼ Teelöffel Salz	
1 Messerspitze Cayennepfeffer	
Pfeffer aus der Mühle	würzen, Sauce 2–3 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen
4 Eigelb	darunterrühren
vorbereiteter Lauch	
50 g Haselnüsse, gehackt*	
50 g Parmesan, gerieben	mit der Sauce mischen
5 Eiweiss	
1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen und sorgfältig mit der Masse vermischen, in die vorbereitete Form füllen, sofort backen.
	<b>Backen:</b> ca. 40–45 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

**Wie servieren?** Diese raffinierte Vorspeise ist auch eine feine Beilage zu Braten.

\* Geröstete Haselnüsse verstärken das feine Aroma.





# Rüeblioufflé

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten
1 Esslöffel Paniermehl	darauf verteilen
800 g Rüebli, geschält, gekocht	durch das Passevite treiben oder mit dem Mixerstab pürrieren, auskühlen lassen
1 Päckli Rahmquark (150 g)	
1 Messerspitze Zucker	
½ Teelöffel frischen, gehackten oder 1 Messerspitze getrockneten Dill	
Pfeffer, Muskat	
¼ Teelöffel Salz	
4 Eigelb	alle Zutaten mit dem Rüebli-püree gut mischen
5 Eiweiss	
1 Messerspitze Backpulver*	zusammen steif schlagen und sorgfältig mit dem Püree vermischen, in die vorbereitete Form füllen, sofort backen.
	<b>Backen:</b> ca. 40–45 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

## Tip

- Die halbe Soufflémasse zubereiten und in kleine Portionenförmchen füllen, Backzeit 30–35 Minuten. Eine aparte Vorspeise.
- Auch andere Gemüse wie Broccoli, Blumenkohl, Fenchel eignen sich für dieses Soufflé.
- Nach Belieben zusätzlich 1–2 Rüebli mehr kochen, in sehr feine Scheibchen schneiden und unter das Püree mischen.

**Wie servieren?** Alle Gemüsesoufflés sind eine spezielle Beilage zu Braten ohne Sauce oder zu grilliertem Fleisch. Mit Salat serviert, ist das Soufflé ein kleines Nachtessen. Besonders fein ist es, wenn eine Sauce mousseline (1 Beutel Sauce hollandaise und 2–3 Esslöffel Schlagrahm) dazu serviert wird.

\* Backpulver lässt das Eiweiss gleichmässig steif werden, so dass es sich gut unter die Soufflémasse ziehen lässt.

## Erbslisoufflé Antoinette

---

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten
1 Esslöffel Paniermehl	darauf verteilen
1 Esslöffel Margarine	in einer Pfanne schmelzen
1 Zwiebel, fein gehackt	
1 Knoblauchzehe, gepresst	
1 Bund Petersilie, gehackt	alles beifügen, kurz andämpfen
100 g Champignons, gescheibelt	beifügen
250 g tiefgekühlte Erbsli (kleine Sorte wählen)	die Hälfte der gefrorenen Erbsli beifügen, alles 5 Minuten dämpfen
1 dl Weisswein	ablöschen
½ Teelöffel Salz	
½ Teelöffel Provençal	
Kräutermischung von Butty	beifügen, Flüssigkeit zur Hälfte einkochen lassen, dann das Gemüse pürieren
100 g Schinken, fein gehackt	
4 Esslöffel Rahm oder Doppelrahm	
4 Eigelb	alles mit dem Püree mischen und die restlichen Erbsli daruntermischen
Salz, Muskat, Streuwürze, nach Belieben	Püree würzen
5 Eiweiss	
1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen und sorgfältig mit dem Gemüsepüree vermischen, sofort in die vorbereitete Form füllen.
	<b>Backen:</b> ca. 40–50 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

**Wie servieren?** Als Vorspeise braucht das Soufflé keine Beilage, als Mahlzeit serviert passt es zu Fleischgerichten.

## Spinat-Schinkensoufflé Foto ►

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten*
1 Esslöffel Paniermehl	darauf verteilen
20 g Margarine	in einer Pfanne schmelzen
30 g Mehl	beigeben, kurz dünsten
2½ dl Milch	aufs Mal dazugießen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
½ Teelöffel Salz	
1 Messerspitze Muskat	
Pfeffer aus der Mühle	würzen, Sauce 2–3 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen
4 Eigelb	darunterrühren
200 g Spinat	abgewellt und gehackt oder tiefgekühlt und aufgetaut, ohne Flüssigkeit beigeben
100 g Schinken	in feine Streifen schneiden, beigeben
5 Eiweiss	
1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen und sorgfältig mit der Masse vermischen, in die vorbereitete Form füllen, sofort backen.
	<b>Backen:</b> ca. 45–50 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

**Wie servieren?** Mit Salat als Hauptmahlzeit.

\* Falls die Form nicht genügend hoch ist, kann sie mit einem Kragen aus Alufolie (siehe Foto) oder Pergamentpapier versehen werden.





# Soufflé souvenir provençal

---

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten
1 Esslöffel Sbrinz, gerieben	darauf verteilen
60 g Margarine	in einer Pfanne schmelzen
80 g Mehl	beifügen, kurz dünsten
5 dl Milch	aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
½ Teelöffel Salz	
¼ Teelöffel weissen Pfeffer	
1 Teelöffel Provençal	
Kräutermischung von Butty	
je 1 Messerspitze Muskat und Paprika	
1 Bund Petersilie, sehr fein gehackt	würzen, Sauce 2–3 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen
150 g Greyerzer, gerieben	
50 g Sbrinz, gerieben	unter die noch leicht warme Sauce rühren
4 Eigelb	darunterrühren
4 Scheiben Modelbrot	toasten, auskühlen lassen
2 Knoblauchzehen	am knusprigen Toastbrot reiben, dieses in kleine Würfel schneiden und unter die Käsemasse mischen
5 Eiweiss	
1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen und sorgfältig mit der Masse vermischen, in die vorbereitete Form füllen, sofort backen.
<b>Backen:</b> ca. 45–55 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.	

**Wie servieren?** Mit gemischtem Salat und einem Dessert mit Früchten.

## Fischsoufflé maritime

---

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten
1 Esslöffel Paniermehl	darauf verteilen
1 Esslöffel Margarine	in einer Bratpfanne schmelzen
1 kleine Zwiebel, gehackt	beigeben, andämpfen
300 g Fischfilets, z.B. Dorsch, Flundern	darüber verteilen
1 dl Weisswein	dazugiessen, zugedeckt 10 Minuten dämpfen, Fische herausnehmen, dann die Flüssigkeit bei erhöhter Hitze in der offenen Pfanne auf 1 Esslöffel einkochen lassen. Den Fisch fein hacken
Salz und wenig Pfeffer	
½ Teelöffel Dillspitzen	den Fisch würzen
20 g Margarine	in einer Pfanne schmelzen
30 g Mehl	beigeben, kurz dünsten
2½ dl Milch	
1 Esslöffel Fischflüssigkeit	aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
½ Teelöffel Streuwürze	
Pfeffer aus der Mühle	
wenig Zitronenschale, nach Belieben	würzen, Sauce 2–3 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen
4 Eigelb	darunterrühren
gehackter Fisch	beifügen
5 Eiweiss	
1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen und sorgfältig mit der Masse vermischen, in die vorbereitete Form füllen, sofort backen.
	<b>Backen:</b> ca. 40–50 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

**Wie servieren?** Als Vorspeise oder mit Salat als Hauptmahlzeit.

## Soufflé à l'orange *Foto ►*

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten
wenig Mehl	darübersieben
20 g Maizena	
2 Esslöffel Milch	
1½ dl Orangensaft	
30 g Zucker	
1 Orange, abgeriebene Schale	alle Zutaten in einer Pfanne verrühren, unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann etwas auskühlen lassen
3 Eigelb	darunterrühren
4 Eiweiss	
1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen und sorgfältig mit der Masse vermischen, in die vorbereitete Form füllen und sofort backen.
	<b>Backen:</b> ca. 35–40 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

### Tip

Nur die Hälfte der Soufflémasse einfüllen, 1–2 Orangen in kleine Würfel schneiden und darüber verteilen, mit der restlichen Masse bedecken. Dieses Soufflé in einer weiten, flachen Form backen, ebenfalls nur  $\frac{2}{3}$  hoch einfüllen.

**Wie servieren?** Dieses feine Dessertsoufflé benötigt keine Beigabe.

## Mandelsoufflé mit Erdbeeren *Foto ►*

Planta Margarine	den Boden von 4–6 kleinen Förmli einfetten
2 Esslöffel Mandeln, gemahlen	darauf verteilen
250 g Erdbeeren, in Scheibchen geschnitten	
1 Esslöffel Zucker	auf dem Boden der vorbereiteten Förmli verteilen
20 g Margarine	in einer Pfanne schmelzen
30 g Mehl	
1 Teelöffel Maizena	beigeben, kurz dünsten
½ dl Milch	aufs Mal dazugießen, unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren

*Fortsetzung Seite 124*





80 g Zucker	
½ Vanillestengel, aufgeschlitzt	beifügen, Sauce 1–2 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen, Vanillestengel herausnehmen
100 g Mandelstifte, grob gehackt	im Ofen oder in der Bratpfanne hellgelb rösten
3 Eigelb	mit den Mandeln unter die Masse rühren
4 Eiweiss	
1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen, sorgfältig mit der Masse vermischen, über die Erdbeeren giessen, glattstreichen und sofort backen.
	<b>Backen:</b> ca. 25–30 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

**Wie servieren?** Eine Sauce aus pürierten Erdbeeren ist das Tüpfchen auf dem i.

## Caramelsoufflé

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten
wenig Mehl	darübersieben
50 g Zucker	in einer Pfanne hellbraun rösten, Pfanne vom Feuer ziehen
1 dl heisses Wasser	ablöschen, Zuckersirup etwas einkochen lassen, bis zur weiteren Verwendung beiseite stellen
20 g Margarine	in einer Pfanne schmelzen
30 g Mehl	beifügen, kurz dünsten
2 dl Milch	
eingekochter Caramelsirup (insgesamt ca. 2½ dl Flüssigkeit)	aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
50 g Zucker	
1 Teelöffel Vanillinzucker	beifügen, Sauce 1–2 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen
3 Eigelb	darunterrühren
4 Eiweiss	
1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen, sorgfältig unter die Masse ziehen, in die Form füllen, backen.
	<b>Backen:</b> ca. 40–45 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

**Wie servieren?** Dieses Soufflé ist als Dessert besonders bei Kindern beliebt.

## Soufflé Grand Marnier\*

---

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten
wenig Mehl	darübersieben
20 g Margarine	in einer Pfanne schmelzen
30 g Mehl	beigeben, kurz dünsten
2 dl Milch	aufs Mal dazugiessen, unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, Hitze reduzieren, Sauce 1–2 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen
3 Eigelb	darunterrühren
3 Esslöffel Orangenkonfitüre	
2 Esslöffel Grand Marnier (Orangenlikör)	beifügen, vermischen
4 Eiweiss	
1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen und sorgfältig mit der Masse vermischen, in die vorbereitete Form füllen, sofort backen.
	<b>Backen:</b> ca. 35–40 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

### Tip

- 2 Esslöffel Orangeatwürfelchen mit 1 Esslöffel Grand Marnier 1–2 Stunden marinieren und unter die Soufflémasse mischen.
- Nach Belieben bittere Orangenkonfitüre verwenden.
- Löffel-Biscuits mit Grand Marnier beträufeln. Die Hälfte der Soufflémasse in die Form füllen, die Biscuits darüber verteilen und mit der restlichen Masse bedecken.

**Wie servieren?** Nach Belieben mit einem Gläschen Grand Marnier geniessen.

\* Dieses Soufflé ist nicht zu verwechseln mit dem Soufflé glacé Grand Marnier, welches gefroren ist!

# Soufflé aux pommes

Planta Margarine	den Boden einer flachen, weiten Form einfetten
2 Esslöffel Mandeln, gemahlen	darauf verteilen
1 Teelöffel Margarine	in einer Pfanne schmelzen
2 mittelgrosse Äpfel	schälen, in feine Scheibchen schneiden und kurz dämpfen
1 Esslöffel Zucker	
2–3 Esslöffel Calvados*	beifügen und den Calvados bei guter Hitze einkochen, Äpfel auskühlen lassen
20 g Margarine	in einer Pfanne schmelzen
30 g Mehl	
1 Teelöffel Maizena	beigeben, kurz dünsten
2½ dl Milch	aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
80 g Zucker	
½ Vanillestengel, aufgeschlitzt	beifügen, Sauce 1–2 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen, Vanillestengel herausnehmen
2 Esslöffel Calvados, nach Belieben	daruntermischen
3 Eigelb	darunterrühren
4 Eiweiss	
1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen und sorgfältig mit der Masse vermischen, ⅓ der Masse in die Form geben, die Äpfel darauf verteilen und mit der restlichen Masse bedecken.

**Backen:** ca. 30–35 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

## Tip

Soufflés, welche unpürierte Früchte enthalten, gehen in einer flachen, weiten Form schöner auf als in einer hohen Form.

**Wie servieren?** Dazu passt halbsteif geschlagener Rahm oder eine Apfelsauce.

\* Calvados ist ein Branntwein, der aus Äpfeln hergestellt wird und aus der Normandie stammt.



## BirnenSoufflé Williamine

---

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten
wenig Mehl	darübersieben
3 dl Birnensaft (erhältlich wie Apfelsaft) oder Zuckersirup mit Zitronensaft	aufkochen
3–4 reife Williamsbirnen*	schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, in Schnitze schneiden und ca. 5–10 Minuten weichkochen, abtropfen lassen
2 Esslöffel Zucker	
½ Zitrone, Schale und Saft	
1 Esslöffel Williamslikör	mit den weichen Birnen pürieren
20 g Margarine	in einer Pfanne schmelzen
30 g Mehl	
1 Teelöffel Maizena	beigeben, kurz dünsten
2½ dl Milch	aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
60 g Zucker	
½ Päckli Vanillinzucker	beifügen, Sauce 1–2 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen
3 Eigelb	zusammen mit dem Birnenpüree daruntermischen
4 Eiweiss	
1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen, sorgfältig mit der Masse vermischen und in die vorbereitete Form füllen, sofort backen.
	<b>Backen:</b> ca. 50–60 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

**Wie servieren?** Als Dessert nach einer eher einfachen Mahlzeit.

\* Dieses Soufflé schmeckt besonders aromatisch, wenn vollständig reife Williamsbirnen oder andere Birnen mit ausgeprägtem Geschmack verwendet werden.

# Vanillesoufflé

Planta Margarine

wenig Mehl

20 g Margarine

30 g Mehl

2½ dl Milch

40 g Zucker

½ Vanillestengel, aufgeschlitzt

3 Eigelb

4 Eiweiss

1 Messerspitze Backpulver

den Boden einer Souffléform einfetten

darübersieben

in einer Pfanne schmelzen

beigeben, kurz dünsten

aufs Mal dazugiessen, unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren

beifügen, Sauce 1–2 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen, Vanillestengel herausnehmen

darunterrühren

zusammen steif schlagen und sorgfältig mit der Vanillemasse vermischen, in die vorbereitete Form füllen und sofort backen.

**Backen:** ca. 35–40 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

## Varianten mit der Vanillesoufflémasse zubereitet

### Schokoladensoufflé *Foto ►*

Der Sauce vor dem Auskühlen 75 g geschmolzene Schokolade und 1 Esslöffel nicht zu fein gehackte Schokolade beifügen.

### Kaffeesoufflé

Der Sauce 2 Esslöffel sehr starken Kaffee beimischen (1 Teelöffel Instant Kaffeepulver mit 2 Esslöffel Wasser auflösen).

### Zitronensoufflé *(Foto Seite 123)*

Vor dem Unterziehen des Eischnees werden der Sauce etwas abgeriebene Zitronenschale und 2 Esslöffel Zitronensaft beifügt.

### Früchtesoufflé

Pfirsichsoufflé: 2 weiche Pfirsiche kurz in kochendes Wasser tauchen, die Haut abziehen und die Früchte in feine Schnitze schneiden. Die Hälfte der Soufflémasse in eine flache, weite Form füllen, Pfirsichschnitze darüber verteilen, mit der restlichen Masse bedecken. Evtl. abgetropfte Dosenfrüchte verwenden. Es eignen sich auch Zwetschgen, Kirschen, Aprikosen, Beeren oder in Calvados gedämpfte Äpfel.

**Wie servieren?** Mit halbstreif geschlagenem Rahm, je nach Soufflé evtl. mit Vanille- oder Schokoladearoma.



# Eintöpfe

## Alle Köstlichkeiten in einem Topf

### Fleisch

- Bollito misto (S. 148)*
- Cassoulet (S. 134)*
- Chilieintopf (S. 140)*
- Gulaschtopf (S. 150)*
- Hirtentopf (S. 151)*
- Irish Stew (S. 136)*
- Jugoslawischer Lammeintopf (Djuveč) (S. 137)*
- Kanincheneintopf aux marrons (S. 138)*
- Kutteltopf Sophia (S. 149)*
- Rindfleischtopf Barbara (S. 131)*
- Rindfleischtopf aux nouilles (S. 132)*
- Schäfertopf (S. 145)*
- Sieben-Lagen-Schmortopf (S. 141)*

### Geflügel

- Currytopf (S. 140)*
- Hühnerpilaw Debrecen (S. 144)*
- Polnischer Eintopf (Bigos) (S. 133)*
- Pouleteintopf amerikanische Art (S. 142)*
- Soja-Poulettopf (S. 155)*

### Fisch

- Neptuns Fischtopf (S. 158)*
- Risotto Pablo (S. 145)*
- Spanischer Eintopf (Paella) (S. 146)*

### Gemüse

- Gemüseeeintopf Citronelle (S. 156)*
- Gemüseeeintopf Maharadscha (S. 154)*
- Kanadisches Linsengericht (S. 152)*
- Vegetarischer Laucheintopf (S. 157)*



# Rindfleischtopf Barbara

---

600–700 g Rindsvoressen	in 4 cm grosse Würfel schneiden
2 Esslöffel Sais Öl	im Bratopf heiss werden lassen, die Fleischwürfel portionenweise gut anbraten, herausnehmen, dann Hitze reduzieren
100 g Speckwürfeli	glasig braten, herausnehmen
150–200 g Saucenzwiebeln*, geschält	
3–4 Rüebli, geschält, in 1 cm dicke Rädchen geschnitten	
1 kleiner Sellerie, in 1½ cm grosse Würfel oder Stengelchen geschnitten	
1 Knoblauchzehe, fein gehackt	
1 Zwiebel, besteckt	im restlichen Fett gut andämpfen
2 dl Rotwein	ablöschen
2,5 dl Bratensauce, angerührt	
1 Esslöffel Tomatenpüree	
1 kleiner Rosmarinweig	
1–2 Umdrehungen Pfeffer aus der Mühle	
Salz oder Streuwürze	beigeben, aufkochen, das Fleisch und die Speckwürfeli wieder beifügen und mit dem Gemüse zugedeckt 70 Minuten auf kleinem Feuer schmoren lassen
4–6 kleine Kartoffeln	schälen, in 2 cm grosse Würfel schneiden
1 kleine Dose Eierschwämmchen oder 150 g kleine Champignons	mit den Kartoffeln beigeben und weitere 20–25 Minuten leise kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind
Streuwürze	wenn nötig nachwürzen
1 Esslöffel Schnittlauch, fein geschnitten	nach dem Anrichten darüberstreuen.

## Tip

Dieser Schmortopf kann auch mit Lammvoressen zubereitet werden.

\* Saucenzwiebeln (kleine Zwiebeln) zum Schälen in siedendem Wasser kurz blanchieren, dann die Schale abziehen.

# Rindfleischtopf aux nouilles

600–700 g Rindsvoressen

3 Esslöffel Sais Öl

im Brattopf heiss werden lassen, das Voressen portionenweise kräftig anbraten, Fleisch herausnehmen, dann Hitze reduzieren

2 Zwiebeln

4 Rüebli

2 Knoblauchzehen

2 kleine Zucchetti

alles klein schneiden

1 Esslöffel Tomatenpüree

mit dem Gemüse im restlichen Öl kurz andämpfen

1 Esslöffel Mehl

darüberstreuen, dann das Fleisch wieder beifügen

2 dl Rotwein

ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen

2 dl Fleischbrühe

dazugießen, das Fleisch muss mit Flüssigkeit bedeckt sein

Kräutersträusschen, bestehend aus

Thymian, Rosmarin

1 Zwiebel, besteckt

in die Sauce legen, Topf zudecken, alles während 1½ Stunden auf ganz kleinem Feuer kochen lassen. Fleisch aus der Sauce nehmen, warmstellen. Die Sauce durch ein Sieb streichen und aufkochen

20 grüne Oliven, entsteint,  
nach Belieben

150 g Champignons, geviertelt

in die Sauce geben und 10 Minuten leise kochen lassen

150 g schmale weisse oder grüne  
Nudeln

Salzwasser

Nudeln separat al dente kochen und mit der Sauce und dem Fleisch zu einem Eintopf vermischen.

## Tip

- Der Eintopf ist eine ideale Möglichkeit, Restennudeln (auch Hörnli oder Makkaroni) in ein neues, schmackhaftes Gericht zu verwandeln.
- Die meisten Eintopfgerichte lassen sich auch im Dampfkochtopf zubereiten. Wer keine Schnellbratpfanne besitzt, kann das Fleisch in der Bratpfanne anbraten und das Gericht im Dampfkochtopf fertig kochen. Kochzeit ¼–⅓ der Normalkochzeit, die Flüssigkeitszugabe reduzieren.

# Rindfleischtopf Barbara

600–700 g Rindsvoressen	in 4 cm grosse Würfel schneiden
2 Esslöffel Sais Öl	im Bratopf heiss werden lassen, die Fleischwürfel portionenweise gut anbraten, herausnehmen, dann Hitze reduzieren
100 g Speckwürfeli	glasig braten, herausnehmen
150–200 g Saucenzwiebeln*, geschält	
3–4 Rüebli, geschält, in 1 cm dicke Rädchen geschnitten	
1 kleiner Sellerie, in 1½ cm grosse Würfel oder Stengelchen geschnitten	
1 Knoblauchzehe, fein gehackt	
1 Zwiebel, besteckt	im restlichen Fett gut andämpfen
2 dl Rotwein	ablöschen
2,5 dl Bratensauce, angerührt	
1 Esslöffel Tomatenpüree	
1 kleiner Rosmarinweig	
1–2 Umdrehungen Pfeffer aus der Mühle	
Salz oder Streuwürze	beigeben, aufkochen, das Fleisch und die Speckwürfeli wieder beifügen und mit dem Gemüse zugedeckt 70 Minuten auf kleinem Feuer schmoren lassen
4–6 kleine Kartoffeln	schälen, in 2 cm grosse Würfel schneiden
1 kleine Dose Eierschwämmchen oder 150 g kleine Champignons	mit den Kartoffeln beigeben und weitere 20–25 Minuten leise kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind
Streuwürze	wenn nötig nachwürzen
1 Esslöffel Schnittlauch, fein geschnitten	nach dem Anrichten darüberstreuen.

## Tip

Dieser Schmortopf kann auch mit Lammvoressen zubereitet werden.

\* Saucenzwiebeln (kleine Zwiebeln) zum Schälen in siedendem Wasser kurz blanchieren, dann die Schale abziehen.

# Rindfleischtopf aux nouilles

---

600–700 g Rindsvoressen

3 Esslöffel Sais Öl

im Brattopf heiss werden lassen, das Voressen portionenweise kräftig anbraten, Fleisch herausnehmen, dann Hitze reduzieren

2 Zwiebeln

4 Rüebli

2 Knoblauchzehen

2 kleine Zucchetti

alles klein schneiden

1 Esslöffel Tomatenpüree

mit dem Gemüse im restlichen Öl kurz andämpfen

1 Esslöffel Mehl

darüberstreuen, dann das Fleisch wieder beifügen

2 dl Rotwein

ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen

2 dl Fleischbrühe

dazugießen, das Fleisch muss mit Flüssigkeit bedeckt sein

Kräutersträusschen, bestehend aus

Thymian, Rosmarin

1 Zwiebel, besteckt

in die Sauce legen, Topf zudecken, alles während 1½ Stunden auf ganz kleinem Feuer kochen lassen. Fleisch aus der Sauce nehmen, warmstellen. Die Sauce durch ein Sieb streichen und aufkochen

20 grüne Oliven, entsteint,  
nach Belieben

150 g Champignons, geviertelt

in die Sauce geben und 10 Minuten leise kochen lassen

150 g schmale weisse oder grüne  
Nudeln

Salzwasser

Nudeln separat al dente kochen und mit der Sauce und dem Fleisch zu einem Eintopf vermischen.

## Tip

- Der Eintopf ist eine ideale Möglichkeit, Restennudeln (auch Hörnli oder Makkaroni) in ein neues, schmackhaftes Gericht zu verwandeln.
- Die meisten Eintopfgerichte lassen sich auch im Dampfkochtopf zubereiten. Wer keine Schnellbratpfanne besitzt, kann das Fleisch in der Bratpfanne anbraten und das Gericht im Dampfkochtopf fertig kochen. Kochzeit  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$  der Normalkochzeit, die Flüssigkeitszugabe reduzieren.



## Polnischer Eintopf (Bigos)

---

150 g Speckwürfel	
1 Teelöffel Planta Margarine	im Bratopf heiss werden lassen, Speck darin knusprig braten, herausnehmen
800 g Pouletteile*	
Salz und Pfeffer	würzen und portionenweise im Speckfett rundum anbraten, herausnehmen
2 Zwiebeln, gehackt	
2 Knoblauchzehen, gehackt	kurz andämpfen
1 Esslöffel Tomatenpüree	beifügen
1 mittelgrosser Kabis	in breite Streifen schneiden, begeben, 5 Minuten dämpfen, Pouletteile wieder beifügen
1 Messerspitze Kümmelpulver oder ½ Teelöffel Kümmel	
1 Teelöffel Paprika	
1 Messerspitze Majoran	
1 Teelöffel Salz	
1 Lorbeerblatt	würzen
2 dl Weisswein	
1 dl Wasser	darübergiessen und alles leise kochen lassen
150 g Pilze (Champignons oder Eierschwämmli)	halbieren, nach ½ Stunde Kochzeit daruntermischen
1 kleine geräucherte Wurst, z.B. Zungenwurst, geschält	in Scheiben schneiden, vor dem Servieren auf den Kabis legen und während 5 Minuten heiss werden lassen. Gesamtkochzeit: 50–60 Minuten.

### Tip

Nach Belieben gleichzeitig mit den Pilzen 4–5 in Scheiben geschnittene Kartoffeln beifügen.

\* Tiefgekühlte Pouletteile nur antauen lassen.

## Cassoulet\* Foto ►

300 g kleine weisse Bohnen

1½ Liter Wasser

1 Zwiebel, besteckt

250 g Speck am Stück

2 Esslöffel Sais Öl

300 g Schweinsvoressen

300 g Lammvoressen

1 Zwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Esslöffel Tomatenpüree

1 dl Rotwein

3 dl Fleischbouillon

1 Teelöffel frischen Thymian

Pfeffer aus der Mühle

1 Teelöffel Salz

Streuwürze

über Nacht in kaltem Wasser einweichen  
aufkochen

beifügen, 20 Minuten kochen, dann die  
eingeweichten Bohnen beifügen und alles  
40–50 Minuten weiterkochen. Die Bohnen in ein  
Sieb giessen, abtropfen lassen, den Speck in  
Scheiben schneiden

im Brattopf heiss werden lassen

die Fleischwürfel halbieren und portionenweise  
anbraten, herausnehmen, dann Hitze reduzieren

kurz andämpfen

beifügen

ablöschen

dazugiessen, aufkochen, das Fleisch beifügen

würzen und das Gericht zugedeckt im Ofen bei  
180 Grad oder auf der Herdplatte ca. 50 Minuten  
schmoren. Dann die Bohnen und den Speck  
beifügen und alles heiss werden lassen.

### Variante

1 kleine Zungenwurst

1 Esslöffel Reibkäse

1 Esslöffel Paniermehl

Plantaflöckli

in Scheiben schneiden, auf die Bohnen legen

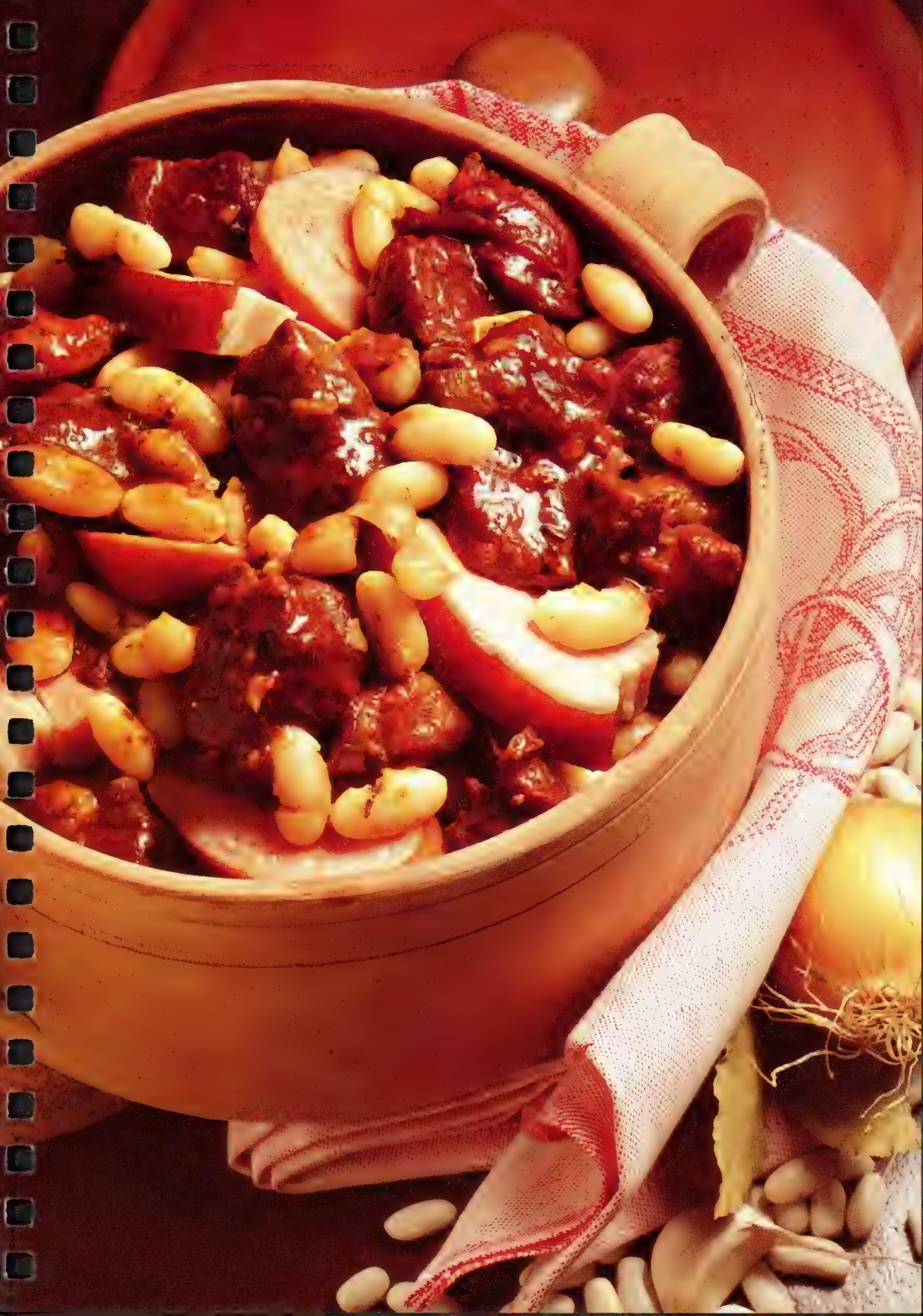
mischen und darüberstreuen

darauflegen und im gut heissen Ofen (250 Grad)  
während ca. 10 Minuten überbacken.

### Tip

Das Gericht kann auch mit den gelben Sojabohnen zubereitet werden. Diese müssen  
ebenfalls über Nacht eingeweicht werden.

\* Cassoulet ist ein südfranzösischer Bohneneintopf. Wer das Lammfleisch nicht mag, nimmt die doppelte  
Menge Schweinsvoressen.



## Irish Stew *Foto Titelbild*

---

600–750 g Lammvoressen (Schulter,  
Hals) oder Schweinsvoressen

2 Esslöffel Sais Öl

im Brattopf heiss werden lassen, das Fleisch  
portionenweise leicht anbraten, herausnehmen

4 Zwiebeln, in Ringe geschnitten

2 Knoblauchzehen

beifügen, kurz dämpfen, dann das überschüssige  
Öl abgiessen

1 Lorbeerblatt

1 Messerspitze Kümmelpulver  
oder 1 Teelöffel Kümmel

beifügen

2 Lauchstengel

½ Kabis

2 Weissrüben\*

½ Sellerie, nach Belieben

alles in ca. 5 cm grosse Stücke oder Stengelchen  
schneiden, beigegeben, andämpfen, Fleisch wieder  
beifügen

2–3 dl Fleischbouillon

dazugiessen

Salz und Streuwürze, nach Belieben

würzen und zugedeckt alles 30 Minuten kochen  
lassen

6 mittlere Kartoffeln, geschält

in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit dem  
Fleisch und Gemüse mischen, zugedeckt während  
35–40 Minuten schmoren lassen, nicht umrühren.

Schnittlauch, fein geschnitten

vor dem Servieren darüberstreuen.

\* Weissrüben kennen Sie vielleicht auch unter dem Namen Navets oder Räben. Sind sie nicht erhältlich,  
können nach Belieben Rübli verwendet werden.



## Jugoslawischer Lammeintopf (Djuveč)

---

1 l Wasser	
1 Teelöffel Salz	aufkochen
120 g Reis, z.B. Vialone	beigeben, in ca. 15 Minuten knapp weichkochen, abtropfen lassen
600–700 g mageres Lammvoressen*	in 1 cm dicke Tranchen schneiden
3 Tomaten	
3 Peperoni (rot, grün, gelb)	
1 Aubergine	in 1 cm dicke Scheiben bzw. Streifen schneiden
2 Teelöffel Salz	
1 Teelöffel Streuwürze	
1 Teelöffel Paprika	
¼ Teelöffel Pfeffer	
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	
3 Zwiebeln, fein gehackt	in einer Tasse mischen
3 Esslöffel Öl	
3 Esslöffel Tomatenpüree	in einer zweiten Tasse mischen. Eine ofenfeste, eingefettete Form zuerst mit der Hälfte der Tomatenscheiben belegen, mit der Gewürzmischung bestreuen und mit der Ölmischung beträufeln, dann abwechselungsweise Peperoni, Auberginen, Reis und Fleisch einschichten, wobei das Gemüse auf gleiche Art wie die Tomaten gewürzt wird. Abschliessen mit einer Schicht Tomatenscheiben. Die Lagen etwas zusammenpressen.
	<b>Schmoren:</b> 1¼–1½ Stunden auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.
4–5 Esslöffel Sbrinz, gerieben	nach 70 Minuten Schmorzeit darüberstreuen
Plantaflöckli	darauf verteilen
reichlich Petersilie, fein gehackt	vor dem Servieren darüberstreuen.

### Tip

Das Gericht kann auch auf der Herdplatte gekocht werden. Die Kochzeit bleibt sich gleich.

\* Schweinsvoressen eignet sich ebenfalls sehr gut für dieses Gericht.

## Kanincheneintopf aux marrons Foto ►

12 Delikatess-Pflaumen, ohne Stein	
100 g Sultaninen	in eine Schüssel geben
5 Esslöffel Cognac	darübergiesen, ca. 3 Stunden marinieren lassen
100 g Speck am Stück	in Stengelchen schneiden, im Brattpf ohne Fettzugabe glasig braten, herausnehmen
1,2 kg Kaninchenragout*	
1½ Teelöffel Salz	
Pfeffer, frisch gemahlen	
je 1 Teelöffel Thymian und Basilikum	Ragoutstücke würzen
2 Esslöffel Sais Öl	im Brattpf heiss werden lassen, Fleisch portionenweise anbraten, herausnehmen
12 Saucenzwiebeln, geschält	im restlichen Öl hellbraun braten, dann Hitze reduzieren
2 dl Rotwein	ablöschen, Sauce etwas einkochen lassen
1½–2 dl Fleischbrühe	dazugiessen, aufkochen, Speck und Fleisch wieder begeben, Hitze reduzieren
Salz oder Streuwürze, nach Belieben	würzen, zugedeckt alles 40 Minuten leise kochen
400 g Rüebl	in Stengelchen schneiden, mit den Pflaumen und Sultaninen zum Fleisch geben. Weitere 30–40 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze schmoren, Fleischstücke von Zeit zu Zeit wenden
250 g Kastanien, tiefgekühlt	gefroren begeben und während der letzten 15 Minuten mitkochen, dann die Sauce absieben, übrige Zutaten anrichten, warmstellen.
<b>Sauce</b>	
2 Esslöffel Zucker	in einer Pfanne goldbraun rösten
½ dl heisses Wasser	ablöschen
abgesiebte Sauce	beifügen
1 dl Rotwein	
2 Teelöffel Maizena	anrühren, dazugiessen, die Sauce während 2 Minuten unter Rühren kochen lassen
Pfeffer, Streuwürze	
Thymian	
1 Esslöffel Cognac	abschmecken, Sauce über das Fleisch giessen.

### Tip

- Anstelle der tiefgekühlten Kastanien können auch getrocknete verwendet werden. Sie werden über Nacht eingeweicht und von Anfang an mitgekocht.
- Das Kaninchenragout kann mehrere Stunden vor der Verwendung oder sogar am Vortag gekocht werden.

\* Da die Zubereitung dieses Gerichtes eher aufwendig ist, lohnt es sich, eine grössere Menge zuzubereiten und den Rest einzufrieren.



## Currytopf

---

500 g Pouletfleisch, geschnetzelt	mit Haushaltspapier gut trocknen
1 Esslöffel Planta Margarine	im Brattopf heiss werden lassen, Geschnetztes portionenweise kurz anbraten, herausnehmen, dann Hitze reduzieren
1 grosse Zwiebel	an der Bircherraffel reiben
2 Äpfel, geschält, gewürfelt	
1–1½ Teelöffel Curry, je nach Schärfe	alles begeben, kurz dämpfen
1 dl Weisswein	ablöschen, etwas einkochen lassen
5 dl kräftige Hühnerbouillon	dazugiessen
175 g Langkornreis*, z.B. Siam Patna	zugeben, zugedeckt 15–20 Minuten köcheln
2 Esslöffel Sultaninen, eingeweicht	
2 Esslöffel Pinienkerne	10 Minuten vor Ende der Kochzeit mit dem Fleisch beifügen
Kokosflocken, nach Belieben	nach dem Anrichten darüberstreuen.

\* Anstelle des Langkornreises kann auch Parboiled-Reis wie Uncle Ben oder Bel Star verwendet werden.

## Chilieintopf

---

250 g Rind- oder Schweinefleisch, gehackt	
1 Esslöffel Planta Margarine	im Brattopf heiss werden lassen, Fleisch beifügen, anbraten, dann Hitze reduzieren
1 Zwiebel, gehackt	
1 Knoblauchzehe, gehackt	
2 grüne Peperoni, klein gewürfelt	begeben, kurz dämpfen
1 Teelöffel Chilipulver*	darüberstreuen
3 Esslöffel Tomatenpüree	
½ Teelöffel Oregano	
½ Teelöffel Salz	würzen
1 dl Weisswein	ablöschen
1 dl Bouillon	
1 Dose Indianerbohnen mit der Flüssigkeit (ca. 450 g)	
100 g Reis, z.B. Vialone oder Arborio	beifügen, ca. 25 Minuten zugedeckt köcheln
1 Dose Maiskörner, abgetropft	
einige schwarze Oliven, halbiert	beifügen, nur noch heiss werden lassen
1 Bund Petersilie, gehackt	darüberstreuen.

\* Anstelle von Chilipulver milden Paprika verwenden.



# Sieben-Lagen-Schmortopf

---

1 Esslöffel Planta Margarine	einen gut schliessenden Bratopf, z.B. aus Gusseisen, damit ausstreichen
2–3 mittelgrosse Kartoffeln	schälen, an der Röstiraffel grob reiben, als unterste Lage im Bratopf verteilen
wenig Streuwürze	Kartoffeln würzen
1 grosse Zwiebel, in Ringe geschnitten	
2 Rüebli, in Scheiben geschnitten	
75 g Reis, z.B. Vialone oder Arborio	
1 Dose Erbsli mit der Flüssigkeit (ca. 500 g)	der Reihe nach, d.h. lagenweise begeben
1 Esslöffel Sais Öl	in einer Bratpfanne heiss werden lassen
500 g Rindfleisch, gehackt	kräftig anbraten
½ Teelöffel Salz	
Pfeffer aus der Mühle	
Muskat und Paprika, nach Belieben	Fleisch würzen, über die Erbsli verteilen
1 Dose Tomatensuppe* (ca. 5 dl)	darübergiessen
2½ dl Wasser	dazugiessen, Topf zudecken.
	<b>Schmoren:</b> 2 Stunden auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Das Gericht darf nicht umgerührt werden.

## Tip

- Dieses Gericht wird noch schmackhafter, wenn es 3 Stunden bei 150 Grad im Ofen bleiben kann.
- Anstelle der Erbsli können rote Indianerbohnen aus der Dose verwendet werden.
- Dem Hackfleisch zusätzlich 1 Teelöffel Chilipulver beifügen.

\* Anstelle der Tomatensuppe aus der Dose kann auch eine Beutelsuppe verwendet werden. Suppe nur mit 7,5 dl Wasser zubereiten.

## Pouleteintopf amerikanische Art *Foto ►*

- |  |  |
|--|--|
| 1 Dose Maiskörner, abgetropft                    | auf dem Boden einer gefetteten ofenfesten Form verteilen                                   |
| 750 g Pouletteile oder nur<br>Pouletbruststücke* |  |
| 1 Teelöffel Salz                                 |  |
| 1 Teelöffel Streuwürze                           |  |
| ¼ Teelöffel Pfeffer                              | Pouletteile würzen und nebeneinander auf den Mais legen                                    |
| 1 Päckli Champignonsauce                         | nach Vorschrift zubereiten   |
| 1 Becher Joghurt nature (180 g)                  |  |
| ½ Teelöffel Streuwürze                           |  |
| wenig Pfeffer und Cayennepfeffer                 | mit der Sauce vermischen und glattrühren   |
| 200 g Champignons, fein gescheibelt              | in die Sauce geben, aufkochen, alles über die Pouletteile giessen.                         |
|  | <b>Backen:</b> ca. 50 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. |

### Tip

- Dieses Gericht eignet sich ausgezeichnet für Überraschungsbesuch. Im Vorrat sollten vorhanden sein: tiefgekühlte Pouletteile, 1 Dose oder 1 Beutel Champignons, 1 Päckli Champignonsauce sowie Maiskörner.
- Anstelle von Joghurt kann auch saurer Halbrahm, Rahm oder Doppelrahm verwendet werden.

\* Gefrorene Pouletteile nur antauen lassen.



# Hühnerpilaw Debrecen

---

1 kg Pouletragout oder Pouletteile (z.B. Oberschenkel, Unterschenkel)	Pouletstücke häuten
1 Teelöffel Salz	
½ Teelöffel Pfeffer	
½ Teelöffel Thymianpulver	mischen, Pouletteile würzen
½ Esslöffel Planta Margarine	im Brattopf heiss werden lassen
50 g Speckwürfeli	beifügen, glasig braten, dann Hitze reduzieren
175 g Reis*, z.B. Vialone	
2 Zwiebeln, gehackt	
½–1 Peperoni, je nach Grösse, gewürfelt	beigeben, andämpfen, dann alles aus der Pfanne nehmen
1 Esslöffel Planta Margarine	im Brattopf schmelzen
gewürzte Pouletteile	portionenweise langsam rundum goldbraun anbraten, die übrigen Zutaten wieder beifügen
1½ dl Rotwein	ablöschen
6 dl Hühnerbouillon	
2 Esslöffel Tomatenpüree	mischen, dazugiessen und alles zugedeckt weitere 30 Minuten leise kochen lassen, dann die Pfanne abdecken und die Flüssigkeit bei erhöhter Hitze ca. 10 Minuten einkochen lassen
1 Esslöffel Petersilie, gehackt	
1–2 Esslöffel sauren Halbrahm	daruntermischen, anrichten
1 Tomate	in kleine Würfel schneiden und als Garnitur darüberstreuen.

\* Für dieses Gericht eignet sich auch der nicht verkochende Parboiled Reis, z.B. Uncle Ben.



## Risotto Pablo

---

2 Esslöffel Sais Öl	im Brattpf heiss werden lassen
250 g Reis, z.B. Vialone oder Arborio	dünsten, bis der Reis glasig wird
1 Zwiebel, gehackt	
2 Knoblauchzehen, gepresst	
1 Teelöffel italienische Kräutermischung	beifügen, kurz andämpfen
7 dl Fleisch- oder Hühnerbouillon	mit der Hälfte der Bouillon ablöschen, aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren. Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, restliche Bouillon dazugiessen. Auf kleinem Feuer 15–20 Minuten leise kochen lassen, gelegentlich umrühren
1 Dose Muscheln, abgetropft (200 g)	
150 g Crevetten	
1 dl Weisswein	
Pfeffer aus der Mühle	gegen Ende der Kochzeit beifügen, heiss werden lassen
4 Esslöffel Sbrinz, gerieben	
1 Esslöffel Planta Margarine	
1–2 Esslöffel Marsala, nach Belieben	unter den fertigen Reis mischen, servieren.

## Schäfertopf

---

600–750 g Lammfleisch*	das Fleisch in ca. 4 cm grosse Würfel schneiden
2 Esslöffel Sais Öl	im Brattpf heiss werden lassen, Fleisch portionenweise anbraten, herausnehmen, Hitze reduzieren
2 Zwiebeln, gehackt	beigeben, andämpfen
¼ Teelöffel Curry	mitdünsten
½ dl Weisswein	ablöschen, zugedeckt 5 Minuten einkochen lassen, Fleisch wieder beifügen
6 dl Fleischbouillon	dazugiessen, zugedeckt 20 Minuten köcheln
150 g Goldhirse	
evtl. wenig Salz oder Streuwürze	beigeben, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze weitere 50 Minuten köcheln
4 Tomaten oder 1 Dose Pelati (ca. 500 g), abgetropft	in nicht zu kleine Würfel schneiden, daruntermischen, nur noch heiss werden lassen.

\* Anstelle von Lamm kann auch Schweins- oder Kalbsvoressen verwendet werden.

## Spanischer Eintopf (Paella) Foto ►

500 g Pouletteile (Schenkel, Brust  
halbiert)

200 g Schweinsfilet, gewürfelt

4 Esslöffel Sais Öl oder Olivenöl

in einem möglichst weiten Brattopf oder in der  
speziellen Paellapfanne heiss werden lassen,  
Fleisch portionenweise anbraten, herausnehmen

2 Zwiebeln, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

je 1 rote und grüne Peperoni, in  
Streifen geschnitten

im restlichen Öl andämpfen

250 g Reis, z.B. Vialone oder Arborio

2 Messerspitzen Safran

beigeben, Reis glasig werden lassen

7–8 dl Fleischbrühe

beifügen, aufkochen, Hitze reduzieren, Pouletteile  
wieder beifügen

½ Teelöffel Salz

Streuwürze, Pfeffer

wenig Cayennepfeffer

würzen

12 schwarze Oliven

beigeben, alles zugedeckt 8 Minuten leise kochen  
lassen

1 kleine Dose Erbsli (ca. 450 g),  
abgetropft, oder 1 Päckli Erbsli,  
tiefgekühlt, nicht aufgetaut

100 g Crevetten

8–12 Muscheln (Moules), frisch oder  
aus der Dose

3 Tomaten, geschält, geviertelt

beigeben, ebenso die angebratenen  
Schweinsfiletwürfel, weiterhin alles leise kochen  
lassen, nach 15–20 Minuten sollte der Reis  
al dente sein\*

1 Dose Sardellenfilets, abgespült,  
nach Belieben

vor dem Servieren über die Paella verteilen.

\* Eventuell nochmals etwas Fleischbrühe dazugiessen, da die Paella sehr feucht sein sollte.



# Bollito misto

---

3 l Wasser	
1 Esslöffel Salz	
1 Zwiebel, besteckt	zusammen aufkochen
1 Bouillonwürfel	
600 g Rindfleisch zum Sieden	
1 Suppenhuhn, in 6–8 Stücke geteilt	beifügen und auf kleinem Feuer kochen lassen
1 kleines Kalbszüngli*	nach 40 Minuten Kochzeit begeben und mitkochen
2 Lauchstengel, zusammengebunden	
1 Sellerie, halbiert	
4 Rüebli	
1 kleiner Wirz, geviertelt	nach 1 Stunde Kochzeit in die Brühe legen, weitere 30 Minuten kochen lassen. Gesamtkochzeit: ca. 1½–1¾ Stunden. Die Zunge herausnehmen, kalt abspülen, die Haut von der Spitze her abziehen, Fleisch in Tranchen schneiden, wieder in den Topf zurückgeben. Das Siedfleisch ebenfalls tranchieren. Den Bollito misto im Topf servieren.

## Tip

- Wenn Sie eine Beilage servieren möchten, passen Salzkartoffeln, Gschwellti oder knuspriges Brot dazu.
- Bleibt Bouillon übrig, lässt man sie erkalten und hebt die entstandene Fettschicht ab. Entfettet kann die Bouillon nach Belieben portionenweise eingefroren werden.

\* Das Züngli ist gar, wenn seine dünnste Stelle, die Spitze, weich ist.



# Kutteltopf Sophia

---

200 g grosse weisse Bohnen  
(Soissonbohnen)

über Nacht in kaltem Wasser einweichen, am nächsten Tag im Einweichwasser ca. 40 Minuten vorkochen

1 Esslöffel Sais Öl

im Brattopf heiss werden lassen

50 g Speckwürfeli

beifügen, glasig braten, dann Hitze reduzieren

1 grosse Zwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 kleiner Sellerie (ca. 250 g), in kleine, dünne Stengelchen geschnitten

2–3 Rüebli, in dünne Stengelchen geschnitten

beifügen, gut andämpfen

600 g Kutteln, in Streifen geschnitten

beifügen, 5 Minuten mitdämpfen

vorgekochte Bohnen, abgetropft

1 Dose Pelati mit der Flüssigkeit (ca. 500 g) oder frische Tomaten, gewürfelt

beifügen

1 dl Weisswein

3 dl Wasser

ablöschen

1 Bouillonwürfel

1 Teelöffel Salz

¼ Teelöffel Pfeffer

würzen, alles ca. 40 Minuten leise kochen lassen, evtl. nachwürzen

50 g Parmesan oder Sbrinz, gerieben

vor dem Anrichten darüberstreuen.

## Tip

- Anstelle von getrockneten Bohnen kann man auch Dosenbohnen verwenden. Sie werden erst während der letzten 5 Minuten mitgekocht. Die Flüssigkeitszugabe in diesem Falle auf die Hälfte reduzieren und entsprechend weniger würzen.
- Auch die bräunlichen Borlottibohnen passen in diesen Eintopf.
- Dieses Gericht lässt sich auch im Dampfkochtopf zubereiten. Flüssigkeitszugabe und Gewürze um die Hälfte reduzieren, Kochzeit beträgt 10–12 Minuten.

# Gulaschtopf

---

800 g Rindsvoressen

1 Teelöffel Salz

½ Teelöffel Streuwürze

1 Esslöffel Mehl

3 Esslöffel Sais Öl

4 Zwiebeln, gehackt

1 Esslöffel Paprika\*

1 Teelöffel Tomatenpüree

1 dl Rotwein

½ Zitrone, abgeriebene Schale

1 Knoblauchzehe, gepresst

5 dl Bratensauce, angerührt, verdünnt

4 Kartoffeln, gewürfelt

4 Rüebli, halbiert und geviertelt

1 kleiner Sellerie, in dicke Stengelchen  
geschnitten

einige Saucenzwiebeln, geschält

Fleisch würzen

darüberstreuen

im Bratopf heiss werden lassen, Fleisch  
portionenweise rundum kräftig anbraten,  
herausnehmen, dann Hitze reduzieren

beigeben, zugedeckt unter mehrmaligem Wenden  
5 Minuten dämpfen

ablöschen

beigeben

mit dem Fleisch beifügen und zugedeckt alles  
40 Minuten leise kochen lassen

beifügen, zugedeckt weitere 35 Minuten köcheln .

\* Wer es scharf mag, wählt den Rosenpaprika; für milde Schärfe eignet sich die Sorte Edelsüss.

# Hirtentopf

---

600–700 g Lamm- oder Rindsvoressen	die Fleischwürfel nochmals halbieren
2 Esslöffel Sais Öl	im Brattpf heiss werden lassen, Fleisch portionenweise gut anbraten, herausnehmen, dann Hitze reduzieren
2 Zwiebeln, gehackt	
2 Knoblauchzehen, gepresst	
2 Rüebli, in Stengelchen geschnitten	
¼ Sellerie, gewürfelt	
¼ Kabis, in Streifen geschnitten	
2 Lauch, in Rädchen geschnitten	das nicht zu klein geschnittene Gemüse im Brattpf andämpfen, dann das Fleisch wieder begeben
200 g Rohreis*	beifügen
7 dl Hühnerbouillon	ablöschen, aufkochen
2 Teelöffel Curry	
3 Umdrehungen Pfeffer aus der Mühle	
¼ Teelöffel Rosmarinpulver	
1 Messerspitze Cayennepfeffer	würzen, alles auf kleinem Feuer zugedeckt 60–70 Minuten kochen lassen
1 Becher sauren Halbrahm (180 g)	
wenig Salz	
1 Messerspitze Dill	mischen, nach Belieben dazu servieren oder kurz vor dem Servieren darübergeben.

## Tip

- Der Sauerrahm kann auch mit 2–3 frischen, sehr fein gehackten Pfefferminzblättern vermischt werden.
- Bei Verwendung von Vialonereis wird dieser erst 25 Minuten vor Ende der Kochzeit beigelegt.

\* Der bräunliche Roh- oder Vollreis, auch als Brown Rice im Handel erhältlich, hat eine längere Kochzeit als der geschälte weisse Reis.

## Kanadisches Linsengericht *Foto ►*

100 g Speckwürfel	
200 g Schinkenwürfel	
1 Esslöffel Planta Margarine	in einem Brattopf heiss werden lassen, Speck und Schinken beifügen, anbraten, dann Hitze reduzieren
1 Zwiebel, gehackt	
2 Knoblauchzehen, gehackt	
1 Lauch, in Ringe geschnitten	
1 Bund Petersilie, gehackt	beifügen, kurz andämpfen
250 g grüne oder braune Linsen*	
1 säuerlicher Apfel, geschält, geviertelt, in Scheiben geschnitten	beifügen
2 Esslöffel Sultaninen	
4 kleine Kartoffeln, geschält, geviertelt	beifügen
1 dl Weisswein	ablöschen, einkochen lassen
4–5 dl Bouillon	beifügen, die Linsen sollen knapp bedeckt sein
Salz, Pfeffer, Streuwürze	
wenig Thymian	
1 Messerspitze Cayennepfeffer	
1 Messerspitze Nelkenpulver	
½ Zitrone, abgeriebene Schale	würzen, Linsen zugedeckt auf kleinem Feuer 50–60 Minuten weichkochen
4 Esslöffel sauren Halbrahm	vor dem Anrichten beifügen.

### Tip

Dieses kräftige Gericht kann mit verschiedenen Würsten angereichert werden. Je nach Dicke der Wurst wird diese 15–20 Minuten vor Ende der Kochzeit auf die Linsen gelegt.

\* Linsen müssen kaum mehr eingeweicht werden. Nur ältere, überlagerte Linsen benötigen diese Vorbereitung. Die Kochzeit der verschiedenen Linsensorten kann jedoch etwas variieren, es empfiehlt sich deshalb, nach 30–40 Minuten Kochzeit eine Garprobe zu machen.





# Gemüseintopf Maharadscha

---

250 g Kichererbsen, getrocknet	über Nacht in kaltem Wasser einweichen, mit dem Einweichwasser im Dampfkochtopf während 12–15 Minuten knapp weich kochen
2 Esslöffel Sais Öl	im Brattopf heiss werden lassen
2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten	
3 Knoblauchzehen, gehackt	
1 säuerlicher Apfel, geschält, klein geschnitten	beigeben, dämpfen
1 Esslöffel Curry	darüberstreuen, mitdämpfen
2–3 Rüebli, in Stengelchen geschnitten	
1 kleiner Wirz oder Kabis, in Streifen geschnitten	
1 kleiner Blumenkohl, in Röschen geteilt	
200 g Sojabohnenkeimlinge, frisch oder aus der Dose, ohne Flüssigkeit	alles Gemüse sowie die vorgekochten Erbsen beigeben, mitdämpfen
3 dl Bouillon	
evtl. wenig Salz	ablöschen, evtl. nachwürzen, alles zugedeckt auf kleinem Feuer 30–40 Minuten köcheln, dann anrichten
1 Becher Joghurt nature (180 g)	
wenig Pfeffer und Salz	verrühren, über das angerichtete Gemüse verteilen.

## Tip

Das Gemüse kann nach Belieben variiert werden.

# Soja-Poulettopf

100 g Speckwürfeli	
1 Esslöffel Planta Margarine	im Brattopf heiss werden lassen, Speckwürfeli glasig braten, herausnehmen
300 g Pouletfleisch, geschnetzelt	Hitze erhöhen, das Fleisch portionenweise kurz im Speckfett anbraten, herausnehmen
250 g Hühnerleber	beifügen, bevor die letzte Portion Pouletfleisch fertig gebraten ist, nur solange braten, bis die Leber die Farbe verloren hat, dann Hitze reduzieren, Fleisch und Speckwürfeli wieder beifügen
1 Teelöffel Rosmarinnadeln	
½ Teelöffel Paprika	beifügen, kurz mitdämpfen
1 Beutel frische Sojabohnenkeimlinge (ca. 250 g) oder 1 Dose Sojabohnenkeimlinge	
½ Kopfsalat, in Streifen geschnitten	beifügen, solange dämpfen, bis der Kopfsalat zusammenfällt
1½ dl Weisswein	
1 Esslöffel Sojasauce	mischen, ablöschen
evtl. wenig Salz oder Streuwürze*	nachwürzen, alles ca. 5 Minuten kochen lassen, die Sojabohnenkeimlinge müssen noch knackig sein
1 Dose kleine Kartoffeln (Patatli)	abgetropft beifügen, heiss werden lassen, anrichten
1 Bund Petersilie, gehackt	darüberstreuen.

## Tip

- Anstelle von Kopfsalat eignet sich auch fein geschnittener Lauch.
- Wer keine Hühnerleber mag, erhöht die Pouletfleischmenge.
- Das Pouletfleisch kann auch mit Sojasauce mariniert werden. In diesem Fall nur mit Weisswein ablöschen.

\* Je nach Salzgehalt der Sojasauce erübrigt sich ein Nachwürzen.

# Gemüseintopf Citronelle

---

2 Esslöffel Sais Öl	im Brattpf warm werden lassen
2 Zwiebeln, gehackt	
2 Knoblauchzehen, gepresst	andämpfen
4 Fenchel, je in 2–3 dicke Scheiben geschnitten	
2 Rüebli, in Stengelchen geschnitten	
250 g Champignons	beigeben, andämpfen
1 kleine Dose rote Indianerbohnen (ca. 450 g)	
1 kleine Dose weisse Bohnen (ca. 420 g)	abgetropft beigeben
1 dl Weisswein	ablöschen
2½–3 dl Bouillon	beifügen
Pfeffer aus der Mühle	
¼ Teelöffel Dillspitzen	
¼ Teelöffel Thymian	
1 Zitrone, abgeriebene Schale	würzen, alles zugedeckt auf kleinem Feuer während 30 Minuten knapp weich kochen, dann Flüssigkeit abgiessen, in einem Messbecher 1½ dl auffangen, etwas auskühlen lassen
4 frische Eier	
1 Zitrone, Saft	
wenig Pfeffer, Streuwürze	mit einer Gabel verrühren
1½ dl Gemüsebrühe	zu den Eiern giessen, alles zum Gemüse geben, einige Minuten rühren, bis die Sauce leicht gebunden ist, jedoch nicht mehr kochen, sofort anrichten
1 Teelöffel frischen Dill oder ½ Teelöffel Dillspitzen	darüberstreuen.

## Tip

Die Sauce nach Belieben mit Rahm oder saurem Halbrahm verfeinern.



# Vegetarischer Laucheintopf

---

200 g gelbe Sojabohnen	über Nacht in kaltem Wasser einweichen, am nächsten Tag im Einweichwasser ca. 30 Minuten vorkochen
1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
500 g Lauch, in 2 cm breite Rädchen geschnitten	
1 Bund Petersilie, gehackt	
etwas frische, gehackte Kräuter z.B. Rosmarin, Oregano, Thymian	gut andämpfen, bis das Gemüse zusammenfällt
1–2 Esslöffel Sojasauce*	
2 dl Wasser	mischen, ablöschen
vorgekochte Sojabohnen	
evtl. wenig Salz	beifügen, evtl. nachwürzen, alles 30–40 Minuten kochen. Wenn die Bohnen weich sind, die Flüssigkeit abgiessen, in einem Massbecher 1 dl auffangen, etwas auskühlen lassen
3 frische Eier	
1 dl Kochflüssigkeit	
evtl. wenig Streuwürze	
viel Schnittlauch, fein geschnitten	mit einer Gabel gut verrühren, mit dem Lauchgemüse mischen und unter Rühren nur noch heiss werden lassen, dann sofort anrichten.

## Tip

Die Sojabohnen sind sehr eiweisshaltig und deshalb ein vollwertiger Fleischersatz.

\* Die Sojasaucen sind unterschiedlich in Geschmack und Salzgehalt.

# Neptuns Fischtopf

---

½ Zwiebel, gehackt	auf dem Boden einer gefetteten, ofenfesten Form verteilen
4 Kartoffeln, geschält	in sehr dünne Scheiben schneiden, in die Form schichten
½ Teelöffel Salz	die Kartoffeln würzen
1 Päckli Tiefkühl-Blattspinat (ca. 400 g), aufgetaut	über die Kartoffeln verteilen
je 1 Messerspitze Salz und Pfeffer	
1 Teelöffel Streuwürze	Spinat würzen
wenig Thymian	darüberpressen
1 Knoblauchzehe	
4 Tranchen Fisch, je 150 g schwer, z.B. Kabeljau, Hai, Hecht	
½ Zitrone, Saft	
1 Teelöffel Salz	
1 Messerspitze Dill	den Fisch würzen und auf den Blattspinat legen
100 g Crevetten, nach Belieben	beifügen
100 g Champignons, gescheibelt	
½ Zitrone, Saft	
1 Messerspitze Salz und Pfeffer	miteinander vermischen, über die Fische und Crevetten verteilen
1 dl heisse Fleischbouillon	darübergiessen, die Form mit Alufolie gut verschliessen. In die Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens schieben. Sobald die Bouillon kocht, Hitze reduzieren. Bei gut verschlossener Form beträgt die Kochzeit ca. 25 Minuten.

## Tip

Dieser Fischeintopf kann auch in einer eher weiten Pfanne auf dem Herd zubereitet werden.

# Die wichtigsten Kochtips von A bis Z

**Aufläufe:** Hier darf nach Lust und Laune experimentiert werden, und es geht dabei auch nichts schief, wenn man die Regeln der Grundzubereitung beachtet (siehe Seite 64). Besonders gross sind die Variationsmöglichkeiten bei den süsseren Aufläufen, die immer wieder mit anderen Früchten zubereitet werden können. Will man Energie sparen, muss man bei kleineren Quantitäten den Backofen nicht unbedingt einschalten, sondern füllt die Auflaufmasse in eine gefettete Form, verschliesst sie mit einem Deckel oder Alufolie und gart den Auflauf in einer Pfanne im Wasserbad. Das Resultat ist ein wohlschmeckender Pudding nach englischer Art.

**Backzeiten:** Sie können gegenüber den im Buch vermerkten Zeiten je nach Grösse der Form, Konsistenz der Masse oder Backofentyp (siehe auch unter «Ofen») nach oben oder unten leicht variieren. Deshalb gegen Ende der Backzeit immer ein Auge auf die Köstlichkeiten im Ofen werfen.

**Binden:** 1 dl Flüssigkeit kann mit 1 Betty Bossi Norm-Esslöffel Mehl, Maizena oder Puddingpulver zu Saucendicke gebunden werden. 1 Ei bindet 1 dl Flüssigkeit zu Puddingdicke, 2 dl zu Cremedicke.

**Bratopf:** Darunter verstehen wir die hohe gusseiserne Bratpfanne mit Deckel.

**Caramelisieren:** Das Rösten von Zucker in einer Pfanne, die hohe Temperaturen erträgt (Chromstahl, Gusseisen), bis er hellbraun ist und leicht schäumt. Immer mit heisser Flüssigkeit ablöschen!

**Dampfkochtopf:** Im Dampfkochtopf lassen sich die meisten Eintöpfe in verkürzter Zeit zubereiten. Die Kochzeit beträgt noch  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{3}$  der im Buch vermerkten Zeit.

**Dämpfen:** Ein Kochvorgang, bei dem vor allem Gemüse im warmen Fett (also bei mittlerer Hitze) je nach Gemüsesorte und Grad der Zerkleinerung während kürzerer oder längerer Zeit seine Geschmacksstoffe entfalten kann. Das Gemüse fällt beim Dämpfen leicht zusammen. Beim sogenannten Andämpfen wird schneller weitergearbeitet, d.h. der Kochvorgang ist nur ein Teil der Zubereitung. Wird Gemüse gar gedämpft, wird wenig oder keine Flüssigkeit beigegeben. Die Pfanne wird mit Vorteil immer zugedeckt.

**Dünsten:** In diesem Buch wird dieser Kochvorgang im Zusammenhang mit dem Mehl für eine Béchamelsauce angewendet. Um eine Geschmacksverbesserung zu erzielen, wird das Mehl in etwas Fett kurz erhitzt, ohne dass es dabei jedoch Farbe annimmt.

**Einkochen** von Flüssigkeiten erfolgt meistens bei erhöhter Hitze und in der offenen Pfanne. Es lohnt sich, den Kochvorgang zu überwachen, damit das Kochgut dabei nicht anbrennt.

**Eintöpfe** sind besonders beliebt bei improvisierfreudigen Köchen. Wer die Grundzubereitungsart und die ungefähren Kochzeiten der verwendeten Zutaten kennt, dem gelingen auf Anhieb immer wieder neue Kombinationen. Eintöpfe lassen sich selbstverständlich auch im Dampfkochtopf zubereiten, aber sie schmecken unvergleichlich besser, wenn sie auf kleinem Feuer längere Zeit langsam vor sich hin köcheln dürfen. Denken Sie nur an das berühmte Ofenrohr in Grossmutter's Küche, dem wohl idealsten Zubereitungsort für Eintöpfe! Rationell ist es, wenn man gleich das doppelte Quantum zubereitet. Der Rest lässt sich nämlich in den meisten Fällen problemlos tiefkühlen, und man hat damit jederzeit ein Schnellmenü bereit.

**Fisch:** Verlangt ein Rezept Fischfilets, können dazu alle im Handel erhältlichen Schweizer Fische verwendet werden. Wird tiefgekühlter Fisch gewählt, diesen

nur leicht antauen lassen, dann den «Fischblock» in Tranchen schneiden, oder aber man verwendet einzeln eingefrorene Fischfilets.

**Fleisch** spielt in diesem Buch mit Ausnahme bei den Eintöpfen eine eher untergeordnete Rolle. Es dient vor allem zur Anreicherung von Gratins und Aufläufen, wenn sie als vollständige Mahlzeit gedacht sind.

**Gemüseresten** für einen Gratin oder Auflauf so schnell wie möglich abkühlen und bis zur Verwendung zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren, damit der Nährstoffverlust nicht allzu gross ist.

**Gewürze:** Kräuter schmecken natürlich frisch am allerbesten. Sind sie nicht erhältlich, können als Ersatz getrocknete Kräuter verwendet werden. Die Dosierung verändert sich jedoch leicht: Auf 1 Teelöffel frische Kräuter rechnet man  $\frac{3}{4}$  Teelöffel getrocknete oder  $\frac{1}{2}$  Teelöffel pulverisierte Kräuter.

**Gratins** erhalten im Ofen schnell einmal eine schöne braune Kruste. Das heisst aber nicht, dass sie bereits durch und durch heiss sind, vor allem dann nicht, wenn ein Gratin vor dem Backen vollständig ausgekühlt war. Ein Gratin in einer hohen Form braucht meistens länger als in einer weiten, flachen Form. Deshalb wenn nötig den Gratin mit Alufolie abdecken. Gratins werden meist ohne weisse Sauce tiefgekühlt, oder man verwendet ein Saucenfertigprodukt. Vor dem Überbacken lässt man den Gratin mit Vorteil im Kühlschrank praktisch vollständig auftauen, verteilt die frisch zubereitete Sauce darüber und stellt ihn in den kalten Ofen.

**Gusto misto** ist eine italienische Gewürzkräutermischung, die hauptsächlich Majoran, Oregano, Salbei und Rosmarin enthält.

**Halbe Menge:** Die Hälfte der rezeptierten Zutaten in diesem Buch ist jeweils dann gerade richtig, wenn aus einem Hauptgericht eine Vorspeise entstehen soll.

**Hirse** kann etwa 1 Stunde in kalter Milch eingeweicht werden. Die Kochzeit reduziert sich dadurch, und die Körner werden regelmässig weich.

**Hülsenfrüchte:** Das Angebot wird immer grösser, aber selten findet man eine genaue Kochanleitung. Alle Hülsenfrüchte mit Ausnahme der Linsen und der kleinen grünen Sojabohnen müssen über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht werden. Alle Hülsenfrüchte eignen sich sehr gut für den Vorrat. Gerichte aus Hülsenfrüchten verursachen wenig Arbeit, verlangen aber dafür eine längere Kochzeit.

**Kalte** Aufläufe können mit Alufolie bedeckt und bei niedriger Ofentemperatur (ca. 150 Grad) langsam wieder aufgewärmt werden. Die meisten süssen Aufläufe schmecken aber auch kalt hervorragend – wie Kuchen!

**Lasagneblätter:** Diese getrockneten, im Handel erhältlichen Teigblätter lassen sich auf einfache Art auch in Cannelloni verwandeln: Man belegt die vorgekochten Teigblätter mit etwas Füllung, rollt sie auf, verteilt Sauce darüber und gratiniert sie im Ofen.

**Leicht** und bekömmlich sind alle Soufflés! Deshalb eignen sie sich sehr gut als Vorspeise, aber auch als Schonkost für Rekonvaleszenten (z.B. Rüeblioufflé, Kartoffeloufflé, Apfeloüfflé).

**Mengenverhältnisse:** Sie sind das A und O für improvisierfreudige Köche. Pro Person rechnet man 50–70 g Reis, Hirse oder groben Mais. Um daraus einen Brei für Aufläufe und Schnitten für Gratins zu erhalten, braucht es 4mal soviel Kochflüssigkeit wie Reis, Hirse oder Mais. Bei Griess oder Maisgriess rechnet man 40–60 g pro Person sowie 6–7mal mehr Flüssigkeit.

**Neu** für viele Kochbuchbenützer sind die süssen Gratins. Sie sind ganz spezielle Desserts, aber auch kleine süsse Nachtessen. Besonders gut geeignet zum Vorbereiten ist zum Beispiel der Mandelfirsich-Gratin.



**Normlöffel:** Er wird in diesem Buch immer dann verwendet, wenn von einem Tee- oder Esslöffel die Rede ist. Der Betty Bossi Normlöffel entspricht international gebräuchlichen Massen, nämlich:

1 Esslöffel = 15 ml = 15 g Wasser

1 Teelöffel = 5 ml = 5 g Wasser.

Die folgende Masstabelle erleichtert Ihnen das Abmessen von Zutaten:

	BB Norm- Teelöffel gestrichen	BB Norm- Esslöffel gestrichen
Wasser	5 g	15 g
Salz	6,5 g	20 g
Zucker	4 g	12 g
Puderzucker	3 g	9 g
Mehl	3,3 g	10 g
Maizena (Stärkemehl)	3 g	9 g
Griess (fein)	3 g	9 g
Maisgriess (grob)	3,5 g	10,5 g
Reis (Vialone)	4 g	12 g
Öl	4 g	12 g
Haselnüsse, gemahlen	2 g	6 g
Haferflocken	2 g	6 g

**Ofen:** Jeder Backofen hat seine Eigenheiten und reagiert wieder etwas anders. Deshalb erfahren d'e im Buch vermerkten Hitze- und Backzeitangaben manchmal kleine Korrekturen. Sie kennen Ihren Ofen am besten und wissen, ob es etwas mehr oder weniger Hitze, eine etwas kürzere oder längere Backzeit braucht, damit das Resultat schliesslich perfekt ist. Bestehen erhebliche Unterschiede zwischen unseren und Ihren Backzeiten, sollten Sie sich zur Kontrolle der Ofentemperatur einen Backofenthermometer kaufen.

**Portionenweise** anbraten ist immer dann von Vorteil, wenn eine grössere Fleischmenge verwendet wird. Auf diese Weise ist ein gleichmässiges Anbraten gewährleistet, und das Fleisch verliert nicht zu viel Saft, weil die Poren sich im heissen Fett sofort schliessen können.

**Provençal Kräutermischung** enthält hauptsächlich Rosmarin, Basilikum, Thymian, Fenchel und Majoran.

**Quark** ist im Handel als Speise- und als Rahmquark erhältlich. Der sogenannte Speise- oder Magerquark ist der kalorienfreundliche Quark: 100 g enthalten lediglich 82 kcal oder 343 kJoule. Rahmquark bringt auf 100 g 188 kcal/ 786 kJoule mit. Für die meisten Quarkspeisen lässt sich sowohl Speise- wie Rahmquark verwenden. Der Rahmquark ist allerdings etwas feiner und cremiger.

**Resten**, die nicht für eine ganze Mahlzeit ausreichen, lassen sich gut in Gratins, Aufläufe, Soufflés oder auch Eintopfgerichte verwandeln. Entsprechende Hinweise finden Sie bei den einzelnen Rezepten vermerkt.

**Saucen:** Für Gratins darf die weisse Sauce dünner oder dicker sein, ganz nach Belieben, nicht jedoch für Soufflés, wo die Zutaten möglichst genau abgewogen und verwendet werden sollten. Apropos Saucen: Zu süssen Aufläufen gibt es eine Vielzahl von begleitenden Saucen wie Fruchtsaucen aus pürierten Früchten, Vanillesauce, Quark-, Sauermilch- oder Rahmsaucen, aromatisiert mit Zucker, Zimt, Vanille, Kardamom oder Ingwer (passt besonders gut zu Pfirsichen und Äpfeln).

**Tiefkühlen:** Fertig gebackene Aufläufe lassen sich problemlos tiefkühlen. Zum Auftauen stellt man sie über Nacht in den Kühlschrank. Auf die gleiche Weise sollte man mit Eintöpfen verfahren, die gerne anbrennen, wenn sie noch gefroren erhitzt werden. Wer hingegen ein Mikrowellengerät besitzt, für den ist das schonende Auftauen und Erhitzen in kürzester Zeit kein Problem. Gratins werden meist ohne weisse Sauce tiefgekühlt (siehe Seite 12).

**Tomaten:** Gekocht schmecken sie ohne Haut am besten. Zum Schälen taucht man sie kurz in kochendes Wasser, dann kann die Haut mühelos abgezogen wer-

den. Entkernt werden die Tomaten, indem man sie halbiert und leicht ausdrückt.

**Unerwartete Gäste** können mit den verschiedensten Gerichten aus unserem Buch gepflegt werden, wenn Sie sich beim nächsten Einkauf einen auf unsere Rezepte abgestimmten Vorrat zulegen.

**Vegetarier** finden in diesem Buch eine grosse Zahl von Rezepten. Bei manchen Gerichten müssen einfach Speck- oder Schinkenwürfel weggelassen werden. Auch Eintöpfe und Gerichte mit Hülsenfrüchten bleiben ohne Fleisch vollwertige Gerichte. Beachten Sie auch unser Spezialinhaltsverzeichnis auf Seite 5.

**Wein** lässt sich durch Bouillon (Hühner-, Fleisch- oder Gemüsebrühe) ersetzen. Durch das Kochen wird übrigens der Alkoholgehalt abgebaut. Wein sollte immer mitgekocht werden, nur dann kann sein Aroma das Gericht verfeinern. Weisswein wird immer als erste Flüssigkeit beigegeben und etwas eingekocht, bevor weitere Zutaten dazukommen.

**X-beliebige** Aufläufe, Gratins, Soufflés und Eintöpfe warten darauf, von Ihnen erfunden zu werden. Halten Sie sich beim Improvisieren an unsere Anleitungen (Gratins Seite 12, Aufläufe Seite 64, Soufflés Seite 106), dann kann nichts misslingen.

**Zahlreich** sind die Fussnoten und Tips, die Ihnen helfen sollen, noch mehr aus unseren Rezepten zu machen. Wir wünschen Ihnen dazu ein gutes Gelingen.

# Alphabetisches Rezeptverzeichnis

## A

Amerikanischer Pouleteintopf .....	142
Apfelaufbläufli Tante Alice .....	78
Apfelcharlotte .....	76
Apfelgratin à la normande .....	60
Apfel-Kirschenauflauf, meringuierter ..	79
Apfel-Mandelgratin .....	55
Apfelsoufflé (Soufflé aux pommes) ...	126
Aprikosengratin au miel .....	60
Auberginenauflauf .....	88
Auberginen-Zucchettigratin .....	39

## B

Berner Kartoffelaufbau .....	102
Bigos (Polnischer Eintopf) .....	133
Birnen-Schoggigratin .....	58
Birnensoufflé Williamine .....	127
Bollito misto .....	148
Broccoligratin .....	34
Brombeeraufbau .....	72
Brotaufbau Schneewittli .....	80
Brotaufbau englische Art .....	84
Brüsseler Gratin .....	35

## C

Cannelloni al magro .....	52
Carameloufflé .....	124
Cassoulet .....	134
Champignonssoufflé .....	113
Chilieintopf .....	140
Currytopf .....	140

## D

Djuveč (Jugoslawischer Lammeintopf) ..	137
--	-----

## E

Eiergratin au jambon .....	32
Erbslisoufflé Antoinette .....	117
Erdbeer-Mandelsoufflé .....	122

## F

Feigengratin Sevilla .....	54
Fenchel al forno .....	38
Fischfilets Don Juan .....	28
Fischgratin à la mode .....	26
Fischgratin Sainte Marie .....	29
Fischgratin an Curry-Sauce .....	24
Fischgratin an Paprika-Sauce .....	25
Fischgratin an Senfsauce .....	24
Fischgratin an Vermouth-Sauce .....	25

Fischgratin surprise .....	24
Fischsoufflé maritime .....	121
Fischtopf Neptun .....	158
Früchteaufbau mit Quark .....	83
Früchtesoufflé .....	128
Fruits de mer, Gratin .....	30

## G

Gefüllte Zwiebeln au four .....	31
Gemüseeeintopf Maharadscha .....	154
Gemüseeeintopf Citronelle .....	156
Gemüsegratin .....	14
Gourmetgratin Filippo .....	48
Grand Marnier, Soufflé .....	125
Gratin al Vialone .....	46
Gratin boulangère .....	42
Gratin dauphinois .....	42
Gratin de fruits de mer .....	30
Gratin riche .....	44
Gratin savoyard .....	42
Griessaufbau Château de Gruyère ...	94
Griessaufbau Isabelle .....	70
Güggelisoufflé .....	111
Gulaschtopf .....	150

## H

Hackfleischauflauf «Ändsmonet» ....	95
Haselnussaufbau .....	84
Haselnuss-Lauchsoufflé .....	114
Hirseaufbau Gloria .....	68
Hirtentopf .....	151
Hörnlaufbau .....	98
Hühnerleber-Pilzsoufflé .....	112
Hühnerpilaw Debrecen .....	144

## IJ

Irish Stew .....	136
Jugoslawischer Lammeintopf (Djuveč) ..	137

## K

Käseaufbau moitié-moitié .....	92
Käse-Nudelgratin Pollino .....	50
Käsesoufflé, klassisches .....	108
Käsesoufflé souvenir provençal .....	120
Kaffeesoufflé .....	128
Kanadisches Linsengericht .....	152
Kanincheneintopf aux marrons .....	138
Kartoffelaufbau Berner Art .....	102

Kartoffelgratin boulangère .....	42
Kartoffelgratin dauphinois .....	42
Kartoffelgratin riche .....	44
Kartoffelgratin savoyard .....	42
Kirschen-Apfelaufauf, meringuierter .....	79
Kirschenaufauf Carolina .....	82
Kiwigratin .....	54
Klassisches Käsesoufflé .....	108
Kohlräblauf .....	90
Kutteltopf Sophia .....	149

## L

Lammeintopf, jugoslawischer (Djuveč) .....	137
Lasagne alla mortadella .....	51
Laucheintopf, vegetarischer .....	157
Lauchgratin Mireille .....	38
Lauch-Haselnussoufflé .....	114
Leber-Nudelgratin .....	49
Linsengericht, kanadisches .....	152
Luftiger Haselnussaufauf .....	84

## M

Maisaufauf mit Champignons .....	99
Maisaufauf nach Pfarrfrauenart .....	71
Maisgratin (Polentagratin) .....	18
Mandel-Apfelgratin .....	55
Mandel-Pfirsiche au gratin .....	56
Mandelsoufflé mit Erdbeeren .....	122
Marmite campagnarde .....	22
Meringuierter Kirschen-Apfelaufauf .....	79

## N

Neptuns Fischtopf .....	158
Nudelaufauf de luxe .....	96
Nudel-Käsegratin Pollino .....	50
Nudel-Lebergratin .....	49
Nudel-Rindfleischtopf .....	132

## O

Ofenguck .....	101
Orangengratin .....	59
Orangensoufflé (Soufflé à l'orange) .....	122

## P

Paella (Spanischer Eintopf) .....	146
Pfirsiche au gratin .....	56
Pilz-Hühnerlebersoufflé .....	112
Polentagratin .....	18
Polnischer Eintopf (Bigos) .....	133
Pouleteintopf amerikanische Art .....	142
Pouletgratin du Pays d'Auge .....	17
Poulettopf mit Soja .....	155
Provenzalischer Zucchettigratin .....	40

## Q

Quarkaufauf mit Schinken .....	102
--------------------------------	-----

## R

Raclettegratin .....	45
Ramequin délice .....	91
Reisaufauf Alibaba .....	66
Rhabarberaufauf .....	74
Rindfleischtopf aux nouilles .....	132
Rindfleischtopf Barbara .....	131
Risotto Pablo .....	145
Rüeblioufflé .....	116

## S

Sauerkrautaufauf Siebenbürgen .....	100
Schäfertopf .....	145
Schinkenaufauf rustico .....	94
Schinkengratin à la paysanne .....	20
Schinken-Quarkaufauf .....	102
Schmortopf, Sieben-Lagen .....	141
Schneewittliaufauf .....	80
Schoggi-Birnengratin .....	58
Schokoladensoufflé .....	128
Sieben-Lagen-Schmortopf .....	141
Siedfleischgratin .....	21
Soja-Poulettopf .....	155
Soufflé à l'orange .....	122
Soufflé aux pommes .....	126
Soufflé Grand Marnier .....	125
Soufflé souvenir provençal .....	120
Spanischer Eintopf (Paella) .....	146
Spinatgratin .....	41
Spinat-Schinkensoufflé .....	118

## T

Thongratin .....	21
Tomatenaufauf .....	89

## V

Vanillesoufflé .....	128
Vaters Hörnliaufauf .....	98
Vegetarischer Laucheintopf .....	157
Vialone-Gratin .....	46

## W

Wirzgratin englische Art .....	36
--------------------------------	----

## Z

Zitronensoufflé .....	128
Zucchetti alla panna .....	86
Zucchetti-Auberginengratin .....	39
Zucchettigratin, provenzalischer .....	40
Zwetschgenaufauf .....	75
Zwiebeln au four, gefüllte .....	31







## Notizen

---

# Die erfolgreichen Betty Bossi Kochbücher ...



## Betty Bossi Backbuch

Ein Standard-Backbuch der Schweizer Küche. Rezepte, Winke und Tips rund um den Backofen. Süsse Torten und Kuchen, pikante Pasteten und Pizzen aller Art, nichts kann Ihnen missraten – eine Fundgrube für unerfahrene Hausfrauen wie auch routinierte «Bäckerinnen».

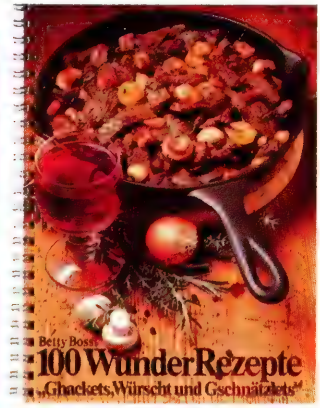
Preis Fr. 12.80



## Alltagsrezepte mit Pfiff

Für Hausfrauen, die gerne immer wieder Neues ausprobieren, ohne Risiken einzugehen. Sie finden in diesem Buch über 100 Vorschläge, wie man aus einem «gewöhnlichen» Rezept ein Gericht mit Pfiff zaubern kann, sowohl Pikantes und Süsses wie auch Salat-, Fleisch- und Fischgerichte.

Preis Fr. 12.80



## 100 Wunderrezepte:

«Glackets, Würscht und Gschnätzlets»

Tatsächlich, in diesem Kochbuch sind 100 Wunderrezepte zusammengetragen – und alle mit den populärsten Wurst- und Fleischsorten gekocht und gebraten. Rezepte aus allen Himmelsrichtungen von Betty Bossi für Sie genauestens erprobt. (Nur in deutscher Sprache erhältlich.)

Preis Fr. 12.80



## Kochen für Gäste

Betty Bossi schlägt Ihnen ganze Menüs vor – vom einfachen, herrlichen Wurstweggen bis zum anspruchsvollen Coq au vin en croûte. Mit «Kochen für Gäste» werden Sie jede Einladung problemlos bewältigen, zu Ihrer Gäste und Ihrer eigenen Freude.

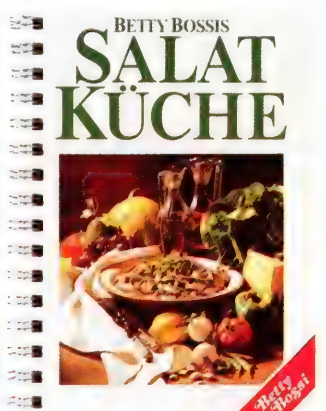
Preis Fr. 12.80



## Guetzle mit Betty Bossi

118 Rezepte sind genau, klar und übersichtlich beschrieben. Nicht nur Guetzli, auch Quittenpástli, gebrannte Mandeln, Nidelzältli, Schoggiherlichkeiten und Salzteig-Dekorationen sind ebenso enthalten wie pikantes Gebäck. So wird das Guetzle mit Betty Bossi zur reinen Freude – jahraus, jahrein.

Preis Fr. 12.80



## Betty Bossi Salatküche

Dieses Buch erschliesst Ihnen eine völlig neue Salatwelt: Abwechslungsreich von der Sauce bis zu den Salatzutaten, vielfältig von der Salatvorspeise über die Salatmahlzeit bis zur Salatdiät. Ein Kochbuch, das Sie wirklich jeden Tag brauchen können.

Preis Fr. 12.80



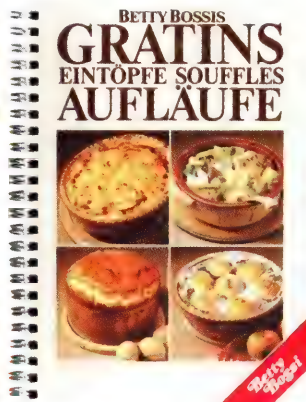
... mit Rezepten, die sicher gelingen



**Betty Bossis Fleischküche**  
Betty Bossi zeigt Ihnen, wie Sie aus Fleisch mehr machen können. 106 besondere Rezepte, Saucen und Marinaden und viele Tips und Ratschläge. Betty Bossis Fleischküche, das wichtigste Kochbuch, das in keiner Küche fehlen darf. **Preis Fr. 12.80**



**Betty Bossi Spezialkochbuch «Schlank, fit & gesund»**  
Ein Buch, das sich an Frauen und Männer richtet, an jung und alt, an alle, die über gesunde und ausgewogene Ernährung, über Schlankheit und Fitness mehr, ja das Wesentliche wissen möchten. Abnehmen mit Betty Bossi heisst nicht verzichten, sondern den Spass am Essen behalten. **Preis Fr. 14.80**



**Betty Bossis Gratins, Aufläufe, Soufflés und Eintöpfe**  
120 pikante, süsse, einfache, raffinierte, schnelle, originelle, traditionelle, leichte, wahrschafte und preisgünstige Rezepte. Für Fleisch-, Fischliebhaber, Vegetarier und süsse Schleckmäuler. **Preis Fr. 12.80**

# **Sind Sie schon Abonnent der Betty Bossi Zeitung?**

---

Die Betty Bossi Zeitung ist heute die führende Fachzeitung für Kochen und Haushalten in der Schweiz. Für nur Fr. 9.50 sind Sie dabei und können enorm viel profitieren.

## **Sie erhalten die Betty Bossi Zeitung zehnmal im Jahr**

Die farbige Kochzeitung voller Ideen, die die tägliche Arbeit in der Küche angenehmer, leichter und sicherer macht.

## **Sie erhalten Hilfe durch den telefonischen Beratungsdienst von Betty Bossi**

Das Beratungstelefon für Koch-, Diät- und Gerätefragen steht den Betty Bossi Abonnenten exklusiv und gratis zur Verfügung.

## **Sie profitieren von der Betty Bossi Küche**

In der Betty Bossi Küche arbeitet ein ganzes Fachteam die neuesten Rezepte und Tips aus. So können Sie sicher sein, dass alles, was Betty Bossi publiziert, auch wirklich gelingt.

## **Sie können all die praktischen Küchengeräte bestellen, die Betty Bossi exklusiv für ihre Abonnenten entwickelt**

Betty Bossi sucht für Sie neue, praktische Küchen- und Haushaltgeräte. Eine besondere Dienstleistung sind die Eigenkreationen und Spezialartikel.

## **Sie erhalten jeweils das neueste Betty Bossi Kochbuch zum Vorzugspreis**

Die Betty Bossi Kochbücher sind die beliebtesten weit und breit. Als Abonnent haben Sie das Privileg, jedes neu erscheinende Kochbuch früher als jeder andere zum Vorzugspreis zu beziehen.

Kein Wunder, dass Abonnenten sagen, Betty Bossi ist unentbehrlich für alle, die gerne essen, kochen und Haushalten. Darum müssen auch Sie dabei sein. Werden Sie mit nebenstehender Bestellkarte Abonnent der Betty Bossi Zeitung – es lohnt sich!

## **Geschenkabonnement**

Möchten Sie, dass auch ihre Freunde, Verwandten oder Bekannten von den umfassenden Dienstleistungen profitieren können? Verlangen Sie beim Verlag Betty Bossi die Geschenkabonnement-Unterlagen.

**PS:** Die Betty Bossi Zeitung sowie die Betty Bossi Kochbücher (Ausnahme «100 Wunderrezepte») sind auch in französischer Sprache erhältlich.

## Bestellkarte

Nur für Neuabonnenten  
für Jahresabonnement der

10 Ausgaben  
Fr. 9.50

# Betty Bossi Zeitung

Frau ☐ Frl. ☐ Herr ☐

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

**Wichtig!** Keine Vorauszahlung. Einzahlungsschein folgt.  
Preisänderungen vorbehalten.

3/82

## Bestellkarte

für Bücher aus der Betty Bossi Kochbuchreihe.

Anzahl	Preis	Anzahl	Preis
<input type="checkbox"/>	Betty Bossis Fleischküche Fr. 12.80	<input type="checkbox"/>	100 Wunderrezepte Fr. 12.80
<input type="checkbox"/>	Betty Bossis Salatküche Fr. 12.80	<input type="checkbox"/>	Alltagsrezepte mit Pfiff Fr. 12.80
<input type="checkbox"/>	Guetzle mit Betty Bossi Fr. 12.80	<input type="checkbox"/>	Betty Bossis Backbuch Fr. 12.80
<input type="checkbox"/>	Kochen für Gäste Fr. 12.80	<input type="checkbox"/>	Betty Bossis Gratinbuch Fr. 12.80
<input type="checkbox"/>	Betty Bossi Spezialkochbuch «Schlank, fit & gesund»		Fr. 14.80

Frau ☐ Frl. ☐ Herr ☐

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Ich bin Abonnent der Betty Bossi Zeitung ☐ ja Referenz-Nr. \_\_\_\_\_ ☐ nein

**Wichtig!** Keine Vorauszahlung. Einzahlungsschein liegt der Sendung bei.  
Preisänderungen vorbehalten. Lieferung solange Vorrat.

3/82

Bitte frankieren

Verlag BETTY BOSSI AG  
Postfach

8031 Zürich

Bitte frankieren

Bestell-  
karte

Verlag BETTY BOSSI AG  
Postfach

8031 Zürich



72 anh 11.80

Rezepte,  
die sicher gelingen

**Betty  
Bossi**